

健康寿命と社会参加

～地域医療A班～

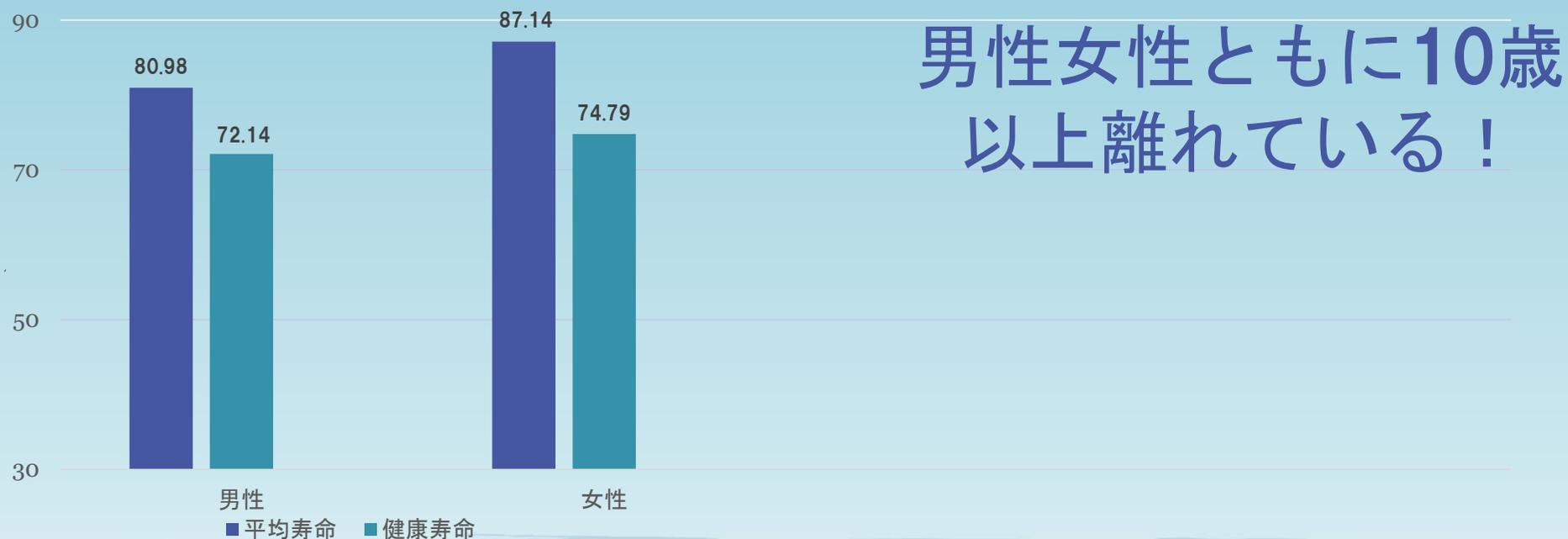
木佐彩乃 伊藤華蓮 山根陽菜子 榎原秀斗

- ・健康寿命

自分の心身で生命維持し自立した生活ができる生存期間

現状・課題

出雲市の平均寿命と健康寿命



平均寿命と健康寿命が10歳以上離れている



10年以上は思うように生活できない！



できるだけ長く健康的な生活を送る
には健康寿命をのばす必要がある

仮説

社会参加することにより他者との関わり
が増え健康寿命が延びるのでは？

* 社会参加・・・ボランティアや町内会などの地域
行事の地域社会活動

仮説を検証する方法

- ①インターネットで情報を得る
- ②社会参加している人にインタビューしてみる
今回インタビューした方々：平田楽園クラブ15名
(70歳～90歳)
- ③実際に高齢者の方と活動してみる：レインボーヘルスの会 (60歳～85歳)

インタビューしてみてください…

健康のために心がけていることは何ですか？

- 食事
- 早寝早起き
- 運動
- 人との会話
- ストレスをためない
- 働く



クラブと健康にはどんな関わりがあると思いますか？

- 仲間ができる
- 会話をすることによって脳へ刺激が与えられる
- 協力できる
- 認知症予防
- 健康について考える機会になる

調査して分かったこと

クラブに参加することにより健康にいい影響
があると考える人が多い



やはり社会参加と健康寿命は関係しているのでは？

一緒に活動してみて

楽しくレインボーヘルスの会の皆さんと



・歌を歌う
→ストレス解消、若返り、認知症予防

・マット運動
→バランス能力の向上、身体の操作性の向上、
危機回避能力の向上

- ・ 椅子に座って運動

→ 高齢者の方も無理なくできる
骨粗しょう症を少しでも防ぐ
リンパの流れをよく
脳の衰えを防ぐ

一緒に活動した感想

それぞれがお互いにアドバイスなどし
あって楽しそうな雰囲気
→この会の活動が、楽しみや幸福感を
与えて健康につながっていくのではない
か

社会参加してない人をどう
参加させるか？

社会参加をしてない人

- 1, 日常生活で介護などが必要な人
→社会参加できない
- 2, 日常生活で介護など必要ない人
→社会参加できるけどしない

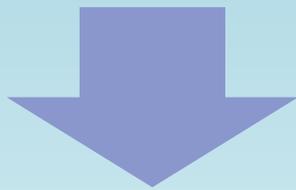
〈熊谷 美和子さん〉

たすけあい平田

自由にどんどん動けない人に対して、お墓参りの付き添い、買い物付き添いなどをする団体

利用者

- ・一人暮らし、家族が近くにいない。
→手助けをしてくれる人がいない。
- ・高齢で体力がない。
- ・若者でも、けがをして動けない。



社会参加など到底できない！

利用者…増加



活動者が必要になる



社会参加できるけどしていない人が活動者になる！

Q. どうしたら社会参加する人が増えると思いますか？

A. 勧誘や体験をすることで社会参加の楽しさを知ってもらう

まとめ

クラブ活動などの社会参加をしている高齢者の方々は心身ともに健康

→社会参加することにより健康寿命はのばすことが可能である。

介護予防も必要だが、要介護者を支える人たちが多くいることが重要！

社会参加の良さを広める

1人1人が参加しようという意思を持つことが大事！

参考文献

[高齢者の社会参加活動 | 健康長寿ネット \(tyojyu.or.jp\)](http://tyojyu.or.jp)

謝辞

出雲市役所平田行政センター市民サービス課

島根県立大学看護栄養学部

平田楽園クラブ様

西尾美穂様

林ひとみ様

梶谷みゆき様

日野雅洋様

奥野愛子様

(写真提供)

楽しく健康を創る会レインボーヘルスの会様
たすけあい平田 熊谷美和子様

ご清聴ありがとうございました！