

高齢者の健康づくり

笑顔いきいき 心はれはれ



医学の進歩で、平均寿命が飛躍的に延びた1900年代。21世紀に入り、ますます長寿社会となり、福井県は、全国でも平均寿命が男女とも全国第2位の長寿県です。

国立社会保障・人口問題研究所の推計によると日本の人口は、2006年の1億2,774万人をピークに減少時代に突入することから、今後ますます高齢化が進むと考えられています。

南越前町でも平成18年4月1日現在の65歳以上人口は、3,558人。町の人口総数の28.18%を占めています。最近、高齢になると同時に、一人暮らしになる場合も多く生じ、平成18年3月31日現在、町内の一人暮らしの高齢者（65歳以上）は335人という結果となっています。

また、介護保険法の要介護認定4または5に認定されている人は、3月31日現在で144人という数字が出ています。

高齢になるにつれ、考えるのは健康のこと。「できるだけ健康に、明るく、いきいきと自分らしく暮らしたい」「人の手を借りずに自分で自分のことはできるよ」と

平均寿命が男性78歳、女性85歳といわれる現代ですが、平均寿命が長くても、寝たきりでは本当に健康で長寿とはいえません。健康にいきいきと暮らせるには何を心掛け、どうしたらいいのでしょうか。町民のみなさんに聞いてみました。

平均寿命と健康寿命をご存知ですか？

これまでの長寿の指標は、その地域の人々が生まれてから亡くなるまでの期間を合計して、人数で割った「平均寿命」が用いられてきました。しかし、近年、この平均寿命から「事故や病気などで寝たきりになっていく期間」を引いた「健康寿命」が新しい長寿の指標として使われるようになってきました。

これからは、ただの長生きではなく、「健康で長生き」するのが本当の長寿と考えられています。

平均寿命と健康寿命の推移 (単位：歳)

		平成12年	平成13年	平成14年	平成15年
平均寿命 (女性)	県	85.0	85.2	85.4	85.6
	南条	85.0	85.4	85.9	86.2
	今庄	85.3	85.4	85.7	85.7
	河野	85.0	85.4	85.4	85.3
健康寿命 (女性)	県	82.8	82.9	83.0	83.1
	南条	83.6	84.0	84.7	84.6
	今庄	82.7	82.4	82.6	82.3
	河野	82.0	82.6	82.7	82.2
平均寿命 (男性)	県	78.3	78.4	78.6	78.8
	南条	77.8	77.8	78.0	78.5
	今庄	79.0	79.3	79.0	79.0
	河野	76.6	76.0	76.9	76.8
健康寿命 (男性)	県	77.2	77.2	77.4	77.6
	南条	76.9	76.8	76.8	77.3
	今庄	78.1	78.2	77.7	77.8
	河野	76.0	75.0	76.1	75.5



朝倉 俊郎 さん
(荒目・83歳)

ウォーキングで健康づくり

35年前、椎間板ヘルニアで手術。退院する時に病院の先生から歩くことを勧められました。初めは近所のお宮さんの階段を上り下りしていましたが、今は毎朝仲間5人で燧まで歩くことが日課になっています。歩くほかに簡単な体操もしていますが、地区でやっている体操クラブにも機会があれば参加したいです。



橋本シゲ子 さん
(西大道・80歳)

健康体操に参加

健康体操は週1回で、月2回は先生、もう2回は私が号令をかけ体操しています。号令に合わせて、皆が大きな声を出して体を動かし「体の毒を出す」と体操をします。習い事が好きで、ヨガを10年、リズム体操を8年、シルバートのミニパレーを20年やりました。ずっと続けてきたことが健康に繋がり、病気が知らず。今も日舞などが趣味です。



田中きくゑ さん
(糠・75歳)

おたっしや広場に参加

おたっしや広場で体操するようになって坐骨神経痛も少しずつ和らぎ、楽になりました。みなさんとおしゃべりしてわいわいさわぐのも楽しみで、元気の秘訣にもなっています。これからは積極的に参加して、みなさんと楽しい時間を過ごしたいです。そして心身ともに元気で、長生きできたいですね。



平澤ハツ子 さん
(上平吹・81歳)

わいわい広場・いきがいデイサービスに参加

50歳位から神経痛で両膝を痛めサポーターが離せませんが、趣味はゲートボールで、今でも自転車に乗って出かけるなど運動を心がけています。教室は、みんなとわいわい言いながら体を動かすのでとても楽しい。ベッドの上で座って足の指を動かすなど、習ったことは家で実行しています。家族に迷惑かけずに元気でいたいです。



井川 榮藏 さん
(甲楽城・80歳)

河野リハビリ教室に参加

4年前に小脳出血で倒れて、手先が不自由になりリハビリ教室に通い始めました。教室はみんなと話をしたり、色紙で人形を作ったりして気持ちよくなります。昔はよく新聞や本を読んだけど、倒れてからは集中できず読めなくなりました。1日も早く読めるようになるよう、これからもがんばってリハビリに通います。



山崎富士子 さん
(小倉谷・72歳)

いきいき広場に参加

町民カレンダールを見て高齢者対象の健康教室や料理教室などをみつけると、自分のためになるなと思いきいになりました。友達も増え、大勢の人と顔を合わせると楽しくなります。今日は歌に合わせて動いたり簡単な問題を解いて「何歳になっても頭を使いましょう」と話を聞きました。元気で留守番するため積極的に参加します。

保健師から「毎日いきいきと楽しく生きるために」

最近「物忘れがひどくなった」「人の名前や漢字が思い出せない」などを感じることはありませんか？これは体力や筋力が年齢とともに低下するのと同じで、毎日のトレーニングや積極的に脳を使うことで予防できます。

また、脳を使う生活習慣、つまり趣味やスポーツ、人との交流などで「自分が楽しめることをする」ことは、生活意欲を高め、脳機能を活性化し、ボケ（認知症）の予防につながります。特に、グループや友人同士などで行動すると効果が大きいと言われています。

町では高齢者の認知症や転倒予防などの教室などを行っています。ぜひ参加してみてください。

■問合せ 保健福祉課 ☎ 47・8007 今庄・福祉推進室 ☎ 45・8001 河野・福祉推進室 ☎ 48・7704