



高齢者などが気軽に集まり、体操や農作業等の活動を行う「お茶の間」事業の様子。コロナ禍でも感染症対策をしながら元気に年を重ねる取り組みが実践されています。



Chapter1  
感染症対策  
×  
介護予防

# 米原シニアの 元気の素

／あともう1回！／



岡市 暮らし支援課(山東庁舎) ☎55-8110 📠55-8130

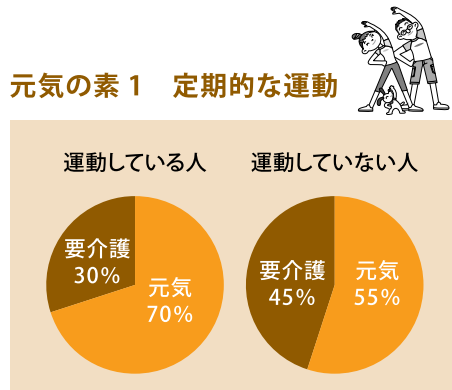
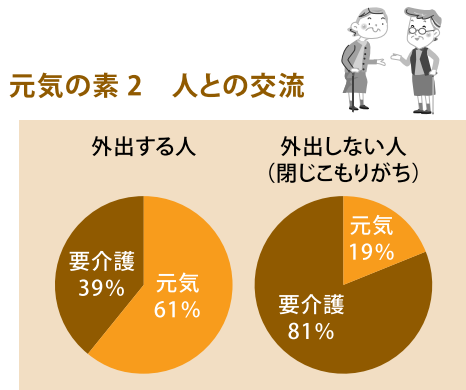
市公式YouTubeで  
伊吹山テレビ放送内容を  
配信中！  
■9月18日号  
「シニアの元気の素  
新しい生活様式と介護予防」

これまで市内に住む男女65歳以上の人を対象に外出の頻度や運動習慣、食事の内容等を尋ねるアンケートを実施。その後、要介護等の健康状態の変化を追跡調査しました。

その結果、社会参加がなく、家に閉じこもりがちな高齢者は、社会参加している人に比べ、介護が必要になるリスクが約2倍も高いことが分かりました。

**これまでの研究結果から**

年を重ねても、自分の力で少しでも長く元気に日常生活を送れるように、市では大学と共同で介護予防に関する研究事業を行っています。



**元気の素とは**

自転車、体操などの定期的な運動をし、近隣の人との交流を図っている人ほど元気を維持されています。つまり、米原シニアの元気の素は「定期的な運動」と「人との交流」といえます。

要介護：調査後、介護が必要となった人 元気：元気な状態を維持している人

## コロナによる影響は

今年1月と5月には市内の65歳以上の高齢者約3300人に生活状況等に関するアンケートを実施し、新型コロナウイルス感染症に伴う外出自粛等がどれだけ生活に影響を与えたかを検証しました。

その結果、外出自粛要請期間の5月は1月に比べ、座って過ごす時間が増え、人と交流する機会や会話の頻度、会話をする人数が減少していました。

## 新たな元気の素とは

多くの人がコロナによる自粛期間中に活動量が減少した一方で、農作業をしている人は農繁期と重なったこともあり1月よりも体を動かす時間が増えていました。

同様の調査で都心部では、体を動かす時間が大幅に減少したことが報告され、足腰の筋力の低下やさまざまな病気を発症するリスクが心配されています。それに対し、自然豊かな米原での農作業は3密を防ぎながら良い運動にもなる「元気の素」といえます。もちろん、農作業だけでなく、意識的にウォーキングや体操等を行うこともおすすめです。

### 元気の素 3 農作業



▲みなわか(河南)のお茶の間  
地域のみなさんが共同の畑で農  
作業をしています

## 「お茶の間で広がる、地域の健康の輪」

現在市内に36のお茶の間団体があり、高齢者などが気軽に集まれる居場所づくりを進めています。

今回は上丹生と須川で活動する代表者のみなさんにお話を聞きました。

### 上丹生



代表 なかむら まさお 中村 正夫さん(右)  
事務局長 てらだ ゆきひこ 寺田 幸彦さん(左)

上丹生のお茶の間では月1回のサロンのほか、お弁当配食サービス等も実施しています。

「この地域のみなさんの元気の素は『人と話すこと』だと思えます」。そう話すのは代表の中村さんと事務局長の寺田さん。昔から、職人が多い地域で仲の良い人たちが集まってお茶を飲む習慣があったそうで、今でも地域の人どうしの交流の場を大切に残したいとお茶の間事業をしています。

「コロナ禍で感染症への不安はありますが、消毒や換気等、最大限の注意を払って、続けていきたい」と話します。

これからは介護が必要な人も住み慣れた地域で暮らしていけたらというお二人。「『いずれは自分たちもお世話になるから、お互いさんやね』とみんなが思える地域でありたい」と言います。



### 須川



代表 たにだ てるこ 谷田 照子さん(左)  
副代表 たにくち かつこ 谷口 勝子さん(右)

昨年から市と自治会の支援を受けてお茶の間活動をする「須川歩楽るん教室」。支援を受ける以前からの活動も合わせると今年で10年目になります。

「家で過ごす時間が長いお年寄りにとっては、『今日はお茶の間に行く日!』と1日の中に予定があることで生活に“はり”が出るんです」と代表の谷田さん。長年地域での集い活動を続けてこられたのは楽しみに待っているみなさんのおかげだそうです。

年を重ねるにつれて、足腰が弱くな

ったり病気になったりもしますが、ここへ来て体操をしているうちに元気に歩けるようになった人もいます。

コロナ禍で活動を休止したときには体力が落ちたという人もいて、続けることの大切さを実感していると話します。

換気や消毒、席の間隔など感染症対策と熱中症対策をしながら、これからも地域の元気の素が生まれる場を大切に、活動は続きます。





筑波大学人間系  
教授 山田 実 氏

10年間、市との共同研究に携わる老年学の専門家

## 米原ならではの自然、地域のつながりを生かして

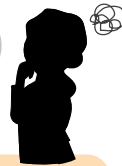
体を動かし、家族や友人、近隣の方と話をして交流することは健康長寿を実現するうえで重要な要素になります。

現在、市内各地域で開かれているお茶の間やサロンのほか、身近な“ご近所づきあい”をぜひ有効に活用していただきたいと思います。特に、あいさつの次に続く言葉、例えば「今日は暑いですね」「最近調子はどう」といった二言目を意識して会話の幅を広げ、交流を深めてもらいたいですね。

また、生活の中で、車での移動を自転車や徒歩に変えてみることもおすすめします。いつもと違う視線の先に米原の豊かな自然の魅力を再発見できるはずです。

### 教えて！山田先生 “元気の素”を実践・継続するコツ

運動は長い間してないし、  
何から始めていいか、  
わからない…



まずは「毎日、家から一歩出る」ことから始めてみてください。玄関から少し出て歩いてみたり、近所の人とあいさつをしたりするうちに、徐々に活動を広げられるはずです。

何か始めてもいつも長続きせず、  
すぐにあきらめてしまう…



1日の中で「自分ルール」を決めるのがおすすめです。  
「10時になったら、筋トレをする」「朝ご飯を食べたら、ウォーキングをする」といった自分ルールを決めると続けやすいですよ。

## Topic

### 市民のくらし緊急対策第2弾 介護予防活動応援事業実施中！



「この半年間で体調の変化はありませんでしたか」。

市では、感染症予防に伴う外出自粛等により、フレイル(いわゆる虚弱)が進む可能性のある約200人を対象に、保健師等が生活習慣や体調の変化を細かく聞き取り、一人一人に応じたアドバイスをしています。

中には第三者だからこそ打ち明けられる気持ちも。

「たくさん教えてくれてありがとう」。対象者からはそんな声が届いています。

高齢者のみなさんにとって身近な相談相手になれるようこれからも支援を続けていきます。

## 始めたい あなたへ

市ではさまざまな介護予防の取り組みを応援しています。ぜひご利用ください。

**問** 市くらし支援課(山東庁舎)  
☎55-8110 FAX 55-8130

### ■運動したい



#### 元気の一步事業

ウォーキングカレンダーに歩数や食量等を記録し、理学療法士から歩数や運動等のアドバイスを受けられます。

まいばら体操DVDも無料で配布中！

### ■交流したい



#### 地域お茶の間創造事業

市民が主体となって高齢者等の居場所づくり等を行う団体に補助金を交付。地域のつながりを保つために活動しませんか。

### ■勉強したい

#### 介護予防サポーター養成講座

地域の介護予防に生かせる講座です。  
11月まで実施中！

#### 高齢者等居場所づくりセミナー(無料)

**時** 10月11日(日)14時～16時  
**所** 米原市役所山東庁舎、米原庁舎  
**内** 地域の茶の間創設者河田瑛子氏の講演やお茶の間団体等によるシンポジウム