

仲間づくりで介護予防

埼玉県の65歳以上人口は2010年の147万人から2025年には198万人になると推計されていて、高齢化が急速に進むことになりそうです。高齢になっても住み慣れた地域でできるだけ健康に自立した生活を送るために、介護予防（健康づくり）のヒントをご紹介します。

高齢者の社会参加は介護予防につながると言われていきます。JAGES（日本老年学的評価研究）プロジェクトの調査によると、スポーツ組織への参加割合が高い地域ほど、

県立大発！
健康情報
耳より



<3>

埼玉県立大学准教授 白倉 京子

過去1年間に転倒したことがある前期高齢者が少ないという傾向が認められました。

運動が体にいいと知っていてもなかなか1人では続けられない、という話をよく耳にします。しかし、1人では長続きしない運動も、仲間とやるとモチベーションが維持できて続けられたり、思った以上に運動量が増えたりします。たとえイメージ通りに体が動かなくても、仲間と楽しく笑い合うことができれば、それだけでストレス軽減や免疫力アップの効果が期待できます。

スポーツ組織以外にも、趣味関係・ボランティアグループ等への参加割合が高い地域ほど、うつや認知症のリスク

「高齢者の「健康づくり」のヒント」

社会参加と介護予防の関係

- ・スポーツ組織参加割合が高い地域ほど
…転倒のリスクが低い傾向
- ・趣味の会参加割合が高い地域ほど
…うつのリスクが低い傾向
- ・ボランティア等の地域組織参加割合が高い地域ほど
…認知症のリスクが低い傾向

JAGES（日本老年学的評価研究）プロジェクトの調査より

仲間・地域とのつながりは
介護予防（健康づくり）に
効果的

が低い傾向がみられることが報告されています。1人でい

ないで、まずは仲間とつながること、生活リズム感が出たり、行動する範囲が広がったりして、いきいきとした毎日が送れるようになりましょう。

会話の輪が広がると身近な話題から高齢者に役立つ情報が交換できたり、助け合いの大切さが再確認されるなど、互助の力も育ってきます（大阪府大東市では住民同士の体操グループが発展して、今では地域の見守りや助け合い活動を行うまでになっていきます）。

「家の近くにそんな組織はない」と考えてしまいがちですが、お住まいの市町村の広報誌や公民館からのお知らせなどに気をつけていると、仲間づくりのきっかけは、実はたくさんあります。まずは最初の1歩を踏み出す勇気を奮ってみて下さい。