これからの在宅生活を考える

看護部長　細川 令子

団塊の世代が75歳を迎え超高齢化社会となる2025年問題を前に、その地域にあった「地域包括ケアシステム」を構築していかなければなりません。高梁市は国内でも高齢化の進行が早く、早急な課題となっています。医療・介護連携実務者協議会を平成21年度に立ち上げ、在宅医療・介護提供体制について話し合いを重ねています。

在宅医療は、住民が必要な医療を適切に受けられるように、かかりつけ医や訪問看護ステーション、介護支援事業所、地域包括支援センターなどが連携をとることで成り立ちます。ここ数年で、市内事業者間の顔の見える関係づくり、連携は進んできています。しかし高齢者の中には、やむなく生活の場を変え、故郷を離れざるを得ない人が多いのも現状です。

最期まで在宅で生活したい、安全・安心な生活をしたいなど、希望は人によってさまざまです。高齢者を地域で支えるコミュニティーが減少している今、最善の選択をすることが困難な場合もありますが、介護サービスを利用することで在宅生活が可能となります。

医療・介護事業者は連携を密にし、情報提供をしていくことが重要であり、私たちの役割でもあります。また、個々が人生の最終段階をどのように生活していきたいかを考え、家族と話し合っておくことも自分らしく生きることにつながるでしょう。大切なのは健康寿命を延ばすために、健康な時から自分のこととして捉えることができる社会をつくることです。

成羽病院では、健康への意識づけや予防対策の出前講座を行っています。また、在宅で生活しながら医療を受けたい場合などのご相談もお受けしています。地域の病院として、皆さんと一緒に考えていきます。

在宅医療・介護連携推進事業通信 第36回

ヘルシー（減脂）ウオーキングで健康づくり

岡崎 幸友 准教授
（吉備国際大学社会福祉学科）

今回は、川上地域愛育委員会が取り組んでいる「ヘルシー（減脂）ウオーキング」についてお伺いしてきました。

「ヘルシー（減脂）ウオーキング」は、「減る脂」と「ヘルシー」をかけたネーミングで、誰でも簡単に取り組める「歩くこと」が、健康づくり活動の実践として定着することを目的にして始まり、今年で10年目を迎えました。これは、1日の目標歩数を定め、日常生活の中でウオーキングをすすめ、9月の1カ月間の歩数の平均が目標歩数を達成できたかを評価するというもので、達成できた方には「達成賞」が贈られます。

9月といえば「食欲の秋」なので、ついつい不摂生をして体重が増えることが多い時節です。だからこそ「ヘルシー（減脂）ウオーキング」が体調管理を意識する良い機会となるようです。最初の頃は「ただ、歩くだけなんて…」あるいは「歩いていると、暇だと思われてしまう」といった声が多かったそうですが、長年にわたって愛育委員が一人ずつ丁寧に健康づくりの大切さを説明と声かけして回ったところ、町内会内でも誘い合い歩くことでコミュニケーションの輪が広がり、現在では600名を超す参加者が集うプロジェクトとなっています。取材に伺った日は「かわかみ物産まつり」の日で、達成の記念品として贈呈される品物の準備をされていました。

「愛育委員に勧められて始めたウオーキングですが、今では年間を通じて歩くようになった」「いつの間にか歩くことが自然となった」「歩数計を付けて歩くようになった」「車を停める時、遠いところに停めてなるべく歩くように心がけている」など、普段から積極的に体を動かそうとしている話を多く耳にし、健康に対する意識の高さに驚きました。「住民の健康増進活動を活発にしたい」という思いを愛育委員が引き継いでいることでこの取り組みが長く継続できていること、また、地域の人が自らの健康増進のために参加しているプロジェクトであることを感じ取りました。

皆さんも無理のない健康づくりに向けて、地域の愛育委員とともに健康増進活動に取り組んではいかがですか？

問医療連携課 ☎(21)0304

協力隊がゆく ㉑

有漢町担当の土生です。4月に有漢町へ移住し、早や8カ月が経過。その間の印象深かった活動を報告します。

土生 裕 隊員

その一つが、有漢町に伝わる「長蔵音頭」の復活です。地域の古い芸能を調査していたのですが見つからず諦めかけていました。しかし、長蔵音頭というものが、隣町である巨瀬町に伝わる「四つ拍子」の節、踊りと同じということを知り、巨瀬町の方々の協力も得て、復活させることができたのです。

昔は有漢、巨瀬、津川、中井あたりで四つ拍子が踊られ、お盆の時期になると他の村々に行って踊りを楽しんでいたと聞きました。歌詞は物語を題材としたり即興で歌ったりしていたようで、昭和50年ごろに作られた長蔵音頭は、江戸時代に起きた飢饉の際に川関村を救った綱島長蔵夫妻を称える内容のものでした。

そのころは古い文化が急速に消えていく時代で、危機感を持った人たちが集まり、さまざまな文化を後世に伝えるための努力をしたようです。

初披露は「綱島長蔵音頭」と書かれた提灯が灯る川関地域の夏祭りでした。ちょうどお盆でしたので、綱島夫妻に捧げるような気持ちで演奏しました。長蔵音頭を知る地域の方々に喜んでもらえたことが嬉しかったです。これを機に若い世代にも「四つ拍子」と「長蔵音頭」が伝わっていくことを願います。

また、有漢町で世界の芸能を体験できる「ハブライブ！ ラブライフ！」という活動をしています。ユニークな音楽家を招いての演奏会で、第3回目は1月30日(火)午後6時30分から、有漢町生涯学習センターで開催します。是非お越しください！

川関地域の夏祭りで長蔵音頭を披露

第2回ハブライブ！ラブライフ！

市長室から　こんにちは

今年も残すところあとわずかとなり、皆さんは新しい年の準備などで忙しくされていることでしょう。さて、来年の干支は『戊戌』という年です。全てが枯れていってしまうという意味でもありますが、変化が現れる年という意味もあるようです。しかもその変化は、これまでの慣習にとらわれず物事が動き出したり、新しい姿が見えてくるという意味を持つそうです。60年前は、国立競技場と東京タワーが完成、長嶋茂雄選手のプロ野球入り、そして天皇皇后両陛下の婚約が発表された年です。こうしてみると、何か想像できない変化が高梁市にも現れるのではと思ってしまいます。いずれにしても、平和で戦争のない幸せなまちであり続けないといけない、そうしていく使命を感じる年になりそうです。

●現在、増田寛也元総務大臣を座長とし、加藤勝信厚生労働大臣を顧問に迎えた『所有者不明土地問題研究会』の一員として協議の輪に加わっています。現在も国内には九州と同等面積の所有者不明土地が存在し、このままだと2040年には北海道程度の大きさまで広がるという試算も出ています。公共事業一つとっても、所有者を捜し当てるまで多くの時間と労力を必要とします。これから先、山林が荒れたり田畑が原野化したりする中で、万一災害が発生した土地の所有者が不明であれば対処ができなくなることが危惧されます。市民の皆さんの財産、生命を守るうえでも、ご自身の財産についてお正月にご家族でも確認していただければと思います。

●定住人口を増やすための特効薬はありません。日本全体の人口が減少しつつある中で、いかに高梁市に特色を持たせ、移住を考える人に魅力を感じてもらえるかが、今後の取り組みの中心になると思っています。JR伯備線沿線や有漢ICからの道路交通を中心として、移住定住の構想を練っています。まずは、備中川面駅から備中広瀬駅までの構想を取りまとめ、JRと協議していこうと考えています。単に住宅団地をつくるだけでなく、高梁市に住む皆さんの利便性の向上と安心を与えられるような事業展開が必要ではないかと考えます。いろいろとお知恵を貸してください。

近藤隆則