特集 すこやかに

高齢者とは65歳以上の人のこと。（※）ですが、まちの中には、「高齢者」と呼ぶにはもったいない、元気な高齢者が増えているように思います。

南島原市の高齢者の割合は、約3割。さらにその8割は、日常的な生活支援の必要がない「元気高齢者」です。

この「元気高齢者」を続けるふたつのキーワード「生涯学習」、「介護予防」を中心に、今月は、「すこやかに」と題して高齢期を迎える皆さんを特集します。

※世界保健機関（WHO）

有家町高齢者教室「シルバーありえ」
いつまでも元気に過ごせるよう、市では高齢者向けの講演や講座を準備しています。要望に合わせた講座や講演会、簡単な運動などさまざま。皆さんも参加して、元気高齢者を続けませんか。

生涯学習とは

生涯学習とは、一人ひとりが自由にテーマを選び、自分にあった方法で行う、「生涯を通じた学習活動」のことです。特に高齢者にとって、意欲的に学習の機会を持つことは、自立の実感や充実感などの観点からも、とても大切です。

南島原市では、高齢者教室や公民館講座を通じて、高齢者の皆さんの心身の健康と生きがいづくりのための学習活動を展開しています。

市の天然記念物　あこうの木に触れる「あやめ大学」（口之津町）の受講生。

セカンドライフのはじまり

年齢を重ね、「それまでの仕事から退く」ことは、少し寂しいことでもありますが、それは「新たな始まり」を迎えることでもあります。

この夏行われた「セカンドステージ公民館講座」には「団塊の世代」の多くの人たちが参加。庭木の手入れや魚の調理などを通して、「学ぶ楽しさ」、「覚える喜び」に、感動した人も多く見られました。

何かを「始める」ことに早晩は関係ありません。「やってみようかな」という思いが、大きな感動につながっていったのだと思います。

市では、このほかにも地域探訪や受講者の皆さんが希望する講座や講演会、軽スポーツなど行っています。

こうしたさまざまな講座、催しの中には、皆さんの関心のあるものが、きっとあるはずです。

自分が食べるものは自分で作る！
その気持ちがスタートです。

生涯現役を目指して

生涯学習の役割は、「学ぶ」ことばかりではありません。「教える」、「伝承する」ことも大切な役割です。市放課後子ども教室「寺子屋21」には、指導者として参加する高齢者の皆さんが多くいらっしゃいます。

加津佐地区老連女性部のタオルの配布活動

同会では、会員が、自宅で使わないタオルやバスタオルなどを集め、必要としている施設、学校、団体に配布しています。高齢者は「支えてあげるべき人」ではありますが、南島原市の「元気高齢者」は、「社会を支える人」でもあるのです。

かけがえのない地域の子どもたち。
その子どもたちにとって、皆さんはかけがえのない存在なのです。

自らの知恵や経験を、次代の担い手「子どもたち」に伝える喜び。それは、経験豊かな皆さんだけができる、最高のぜいたくかもしれません。

子どもたちにとっても、皆さんとのかかわりはとても大切です。子どもたちは、皆さんに「学ぶ」だけでなく、「年を重ねる」意味を、交流の中で肌で感じます。彼らの成長にも、高齢の皆さんの「力」や「存在」が必要なのです。

あなたの生きがいはきっとそばに

すでに何かを学んでいる高齢者の皆さんは、その学びをぜひ続けてください。

「生きがい」や「勉強したいこと」がまだ見つからない人は、とりあえず何でもよいのでチャレンジしてみてはいかがでしょうか。

やりたいことが見つからない人も「やってみたらやりたいことがわかった」ということは往々としてあるものです。

「やまのあなたの空遠く…」に始まるカール・ブッセの詩のように、幸せややりがいは、山の向こうにあるものではありません。それは、あなたのすぐそばに、そしてあなたの中にあるのです。

何歳になっても楽しめるのが魅力です

近藤久寿さん（73歳 西有家町龍石）

「弓を弱く調整すれば、９０歳でもできる。年齢に応じて楽しめるのが魅力ですね」と弓道を楽しむ近藤さんは、今年も「市民スポーツ大会」に選手で参加。「月に２、３回は、練習しています。若い人たちと一緒にできるのも楽しみですね」と笑顔がこぼれます。生涯スポーツを楽しめる。とてもすてきなことですね。

加齢と生活機能の低下

生活機能とは、いきいきと暮らすために必要な、心身の働き、身の回り動作などの能力のことです。

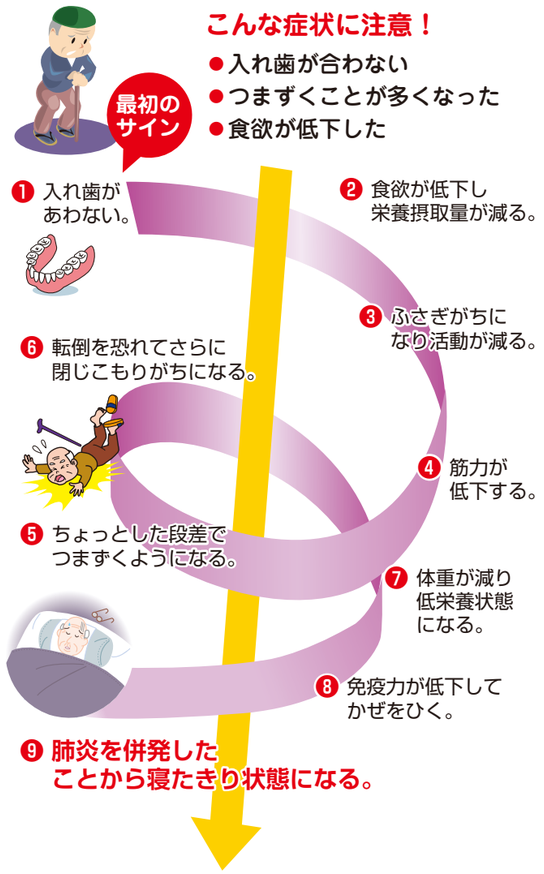
加齢による生活機能の低下防止に、生きがいを見つけ、充実した毎日を送ることは有効ですが、それでも加齢による生活機能の低下は避けられません。

ここでは、生活機能の低下を「避ける」のではなく、「遅らせる」という考え方「介護予防」を紹介します。

いつまでも若々しくあるために「介護予防」

とはいえ、70歳の高齢者でも、「介護予防」と聞いても、「自分には関係がない」と考えている人が多いそうです。「元気高齢者」の皆さんにとって、一見関係なさそうにも思えるこの「介護予防」。実は、「早め」に、意識して取り組むことで、生活機能の低下をある程度防ぐことができるそうです。

左の図をご覧ください。寝たきりなど重度の「要介護状態」も、多くの場合、きっかけは、「入れ歯が合わない」などの「ちょっとした心身の不調」から始まります。一見どうということもなさそうですが、高齢期では「老化」を伝える最初のサイン。このサインを見落としたために「寝たきりへと向かう悪循環」に陥ることも多いそうです。

こうした「最初のサイン」を見逃さず、「まだ大丈夫」ではなく「今のうち」に取り組んで、「元気高齢者」を続けましょう。（予防法については次頁をご覧ください）

要介護状態につながる悪循環のスパイラル例