

「地域の仲間」と繋がる

市内各地に地元の高齢者が参加するサロンやクラブがあり、高齢者の生きがい・健康・仲間づくりの場となっている。家から一歩出て仲間と繋がる時間は、元気の源になっている。

いきいきサロン



地元の高齢者が気軽に集い、さまざまなレクリエーションを楽しみながら、仲間との交流を深めている。サロンでは、健康寿命を延ばすための体操「ロコトレ(ロコモーショントレーニング)」も実施し、健康な体作りにも取り組んでいる。(写真は「中島市場いきいきサロン」)

シニアクラブ

老後の生活を豊かなものにするために、地域の高齢者により運営されている「シニアクラブ」。教養活動、レクリエーション活動、奉仕活動を中心に、幅広い活動を行っている。写真は、1月に開催しているレクリエーションダンス交流会。浜松全域より35のチーム・600名が参加し、練習の成果を発表した。



今が楽しい!

ゴールドの衣装が素敵な三ヶ日地区のみなさん。月に1回集まってレクダンスを練習しているそう。「たくさんの仲間ができて、人生がより豊かになりました!」。

繋がる人々Interview

「ボランティア」で繋がる

地域の人たちとの繋がりのおかげで、今の自分がある

浜松の山間部、春野町のお茶農家で育った松井さん。春野茶を毎日飲むことが健康維持のひとつになっているそう。しかし、それ以上の健康パワーになっていることが、約40年続いているボランティアや地域での活動。現在は、浜松生涯学習ボランティアの会で会長を務め、パルーンアートの講座を行うなど幅広い活動で地域に貢献している。そのほかにも、町内の女性

防災クラブでの活動、浜松まつりの婦人部の総監督なども引き受けるスーパーおばあちゃんだ。「やらせてもらえるうちは、どんな役でも引き受けます。その経験が今の自分を作ってくれたんですよ。地域活動は私の元気の源です」。そう話す松井さんは、とにかく元気一杯。地域と深く結びつき、人のため、社会のために力を注ぐことで、健康な心と体をキープしているようだ。

約20年前からはじめたバッチ作り。牛乳瓶のフタにフェルトをかぶせて顔を刺繍している。家康くんはこれまで約400個ほど制作した。「手先を動かすことが、ボケ防止になっているんです」と松井さん。



元気のヒケツ

地域の役は何でも引き受ける
手先を動かす
春野茶を毎日飲む

浜松生涯学習ボランティアの会 会長
松井セツ子さん(76歳)



バッチで装飾された帽子がトレードマーク。活動時に必ずかぶる大事なユニフォームだとか!

ロコトレをやって変わったことは?



階段を手すりなしで上れるようになった。(宮司さん78歳)

右足を手術し歩くのが大変だったが、しっかり歩けるようになった。(氏原さん82歳)

脚の筋力がついて、自転車をスイスイこげるように。坂道もおまかせ!(左から 大場さん76歳、佐藤さん78歳、大野さん80歳)

とっても元気な方々じゃの!

浜松は、社会と繋がるための環境に大変恵まれている土地だといえる。「モノづくりの街」ゆえに製造業が多く、高齢になっても戦力として働きたい。そして、農業の戸数が日本一であり農家人口が多い。皆、体が動く限り現役で畑仕事をやる。海、山、川など豊かな自然環境がすぐ近くにあり、さまざまな仕事や活動が存在することも大きいだろう。シニアクラブやサロンなど地域活動も盛んで、生涯学習やスポーツを楽しむ方、ボランティアとして社会貢献する方も多い。温暖な気候で季節問わず外出しやすいこともあり、とにかく皆元気に外へ出る。仲間と繋がり、豊かな心を育み、積極的に人生を楽しんでいるようだ。

「時間を忘れさせてくれることがある」「行きたい所があり、やりたいことがある、会いたい人がいる」。そんな気持ちを持ち続け人と繋がっていくことが、心と身体の健康を支える根源となるのかもしれない。

仕事・ボランティア...



社会と繋がる

高齢になるほど、社会参加し生きがいを見つけることは重要。社会と繋がる元気な高齢者から、その秘密を探る。

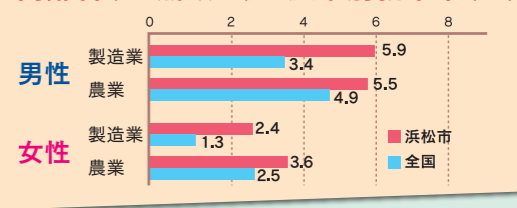
元気なうちは生涯現役! 活動のフィールドは多彩

健康を維持するために、食の充実・体力作りは基本中の基本。しかし、それ以外に大切なことは社会との関わりを持つことである。「生きがいや目標を持ち、幸せを感じて暮らしたい」という思いは、高齢者に限らずすべての年齢層に共通することであり、その実現が日常生活機能の維持に役立つ。結果として、健康寿命の伸延に大きく影響を与えることになる。

浜松市民は働きもの!? 15歳以上の就労率



高齢者(65歳以上)の産業別就業率(%)



(ロコモーショントレーニング)

ロコトレをしてみよう!

ロコトレとは?

ロコモティブシンドローム(運動器症候群)を予防する体操。骨、関節、筋肉などの運動器の動きの衰えを防ぎ、立つたり歩いたりを行える体を作ります。浜松市では「ロコトレ手帳」を発行し、自宅で毎日できるトレーニングの方法を紹介し、カレンダーで実施状況を記録・確認できるようにしている。

バランス感覚を鍛え、足を丈夫に

開眼片足立ち

回数の目安 左右1分間ずつ1日3セット

- ①机などの横に、背筋をまっすぐにして立つ
- ②右手をついたら右足を1分上げる
- ③左手をついたら左足を1分上げる



!

・転倒しないよう、必ず机などつかまるものがある場所で行う。
・床につかない程度に片足を上げる
※上げ過ぎるのは危険です

※体調に不安がある時、痛みを感じた場合などは、医師に相談を。

■あなたの今の状態は?ロコチェック

- 片足立ちで靴下がはけない
- 家の中でつまずいたり滑ったりする
- 階段を上るのに手すりが必要
- 横断歩道を青信号で渡りきれない
- 15分くらい続けて歩けない
- 2kg程度(1リットルの牛乳パック2本程度)の買い物をして、持ち帰るのが困難
- 家のやや重い仕事(掃除機の使用、布団の上げ下ろしなど)が困難

! ひとつでも当てはまれば、ロコモティブシンドロームかも! 介護予防のためにロコトレを日課に取り入れよう。

脚の筋力を総合的に鍛える

スクワット

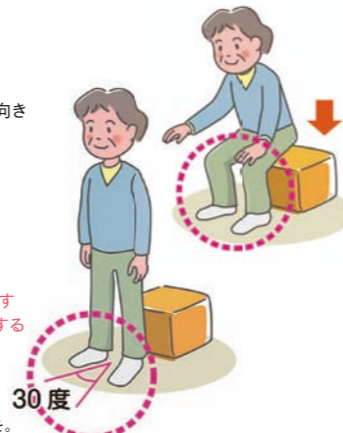
回数の目安 1セット5~6回 1日3セット

- ①足は肩幅より少し広く開き、つま先は30度ほど外向き
- ②椅子に腰掛けるように、お尻をゆっくり下ろす
- ③ゆっくり戻す

!

・安全のために椅子やソファなどの前で行う
・深呼吸をする要領で、息を止めずに5~6回繰り返す
・太ももの前や後ろの筋肉に力が入っているか意識する
・膝がつま先より前に出ないように
・膝のまがる向きは、足の人差し指の方向にする
・膝の曲がりは90度を越えないように

※体調に不安がある時、痛みを感じた場合などは、医師に相談を。



30度



元々ものづくりが得意な中田さん。仕事の後の1杯のビールを楽しみに、日々仕事に励んでいる。



釣具店スタッフ
中田一義さん (76歳)

元気のヒケツ

好きな仕事と釣りて頭を使うこと
毎日40~50分の犬の散歩
先のことにはクヨクヨ考えない

「仕事」で繋がる

仕事も趣味も「釣り一色」。働くことで人生がより豊かに

海の近くで暮らしていたこともあり、子どもの頃から釣りを楽しんでいた中田さん。地元の大手企業を定年退職後、第二の人生で選んだ仕事が「釣りの修理」だった。「退職したら大好きな釣りが毎日できると喜んでいました。でも、1ヶ月ほど毎日釣りをしてみたら、あまり楽しくなくて…。仕事があつてこそ楽しめる気がしました」。そこで見つけたのが、現在の仕事。今年で16年目になる。やりがいは、釣り竿が完成したときの満足感、お客様に感謝されたときの充実感だ。好きな仕事をし、週1回の釣りを楽しむ。このライフスタイルこそが中田さんの健康の秘訣。「釣りの前日は、子どもの遠足のようにワクワクします」。時にはひとりで車を運転して隣県まで夜釣りに出向くこともある。仕事も趣味も「釣り」で彩られた人生はまだまだ続きそうだ。

TOPICS 浜松のおすすめ釣スポット!

浜松の主な釣スポットはやっぱり浜名湖。クロダイ、キビル、セイゴ、メバル、カサゴ、ヒラメ、コチなど、魚種が多くて釣り方もさまざまなので、家族でもベテランでも楽しめる。

