

秋の伯耆町をさわやかに歩きましょう



鳥取県19のまちを歩こう事業 認定大会

「さわやか歩キング」の集い 参加者募集

- と き** 10月29日(土) 9:00~11:30 ※少雨決行
- と ころ** 伯耆町役場本庁舎玄関前 集合
- 内 容** 町内のウォーキング(約6km)
- コース** 伯耆町役場本庁舎 → 伯耆町総合スポーツ公園
- 行 程** 9:00 集合、受付、開会式
9:30 ウォーキングスタート
11:30 ゴール、閉会式、解散
※終了後、伯耆町役場まで送迎バス運行
- 参加料** 500円(中学生以下無料) ※当日集金
- 定 員** 70人
- 申込み** 電話でお申込みください【申込期限10月21日(金)】
- 主 催** 伯耆町 健康対策課



高齢者健康運動教室「まめまめクラブ」活動紹介



「まめまめクラブ」は、高齢者の健康増進と介護予防を目的に、健康対策課が各集落公民館などを巡回して行っている高齢者健康運動教室です。内容は、ストレッチ体操などの軽い運動や、健康講話、ゲーム、レクリエーション、唱歌など盛りだくさんです。

今年度は、2ヶ月毎に57会場で実施しています。なお、まめまめクラブの開催希望は随時受け付けています。現在開催していない集落で、ご希望がありましたらご連絡ください。多数のご参加をお待ちしています。

今年度の活動状況

5月29日 根雨原 (12人参加)

- ◎内容
 - ・血圧・体重測定
 - ・看護師による体調チェック
 - ・ストレッチ体操
 - ・口腔機能トレーニング「早口言葉」に挑戦
 - ・「故郷」合唱

◎参加者の感想
井上京一さん：体操すると体が軽くなる。家でも続けたい。
上谷 義さん：みんなが集まる機会が少ないので毎回楽しみにしている。今日も楽しかった。



6月9日 こしきヶ丘 (20人参加)

- ◎内容
 - ※鳥取大学の学生4人が、地域看護実習のため同行
 - ・血圧・体重測定、体調チェック
 - ・ストレッチ体操
 - ・軽い筋力トレーニングを実施
 - ・学生による講話「熱中症に注意」

◎参加者の感想
瀬山正八郎さん：健康づくりにとてもよい取組みだと思ふ。今後も参加したい。
須美美知子さん：体操が気持ちよかった。学生さんの話も聞いて勉強になった。



7月11日 福岡三区 (6人参加)

- ◎内容
 - ※健康運動アドバイザー3人が、運動指導の研修を兼ねて同行
 - ・体調チェック ・軽い体操
 - ・パートナーストレッチ(2人1組で行うストレッチ体操)
 - ・紅白の玉投げゲーム
 - ・「七夕さま」合唱
 - ・熱中症予防の健康講話 ・茶話会

◎参加者の感想
住田多枝さん：毎回楽しく参加しています。今日にはぎやかでよかったです。
池本長昭さん：みんなで集まって体操したりお話することが楽しみです。



ポジティブ・エイジングのすすめ

心身ともに健康で幸せな年を重ねましょう

人生80年といわれる今日、最期まで自立して健康に生きることは、多くの人の願いです。

今回は、時計の針を止める方法(=アンチ・エイジング)ではなく、その年齢なりの美しさと健やかさをもち、すてきに年を重ねる方法(=ポジティブ・エイジング)を紹介します。

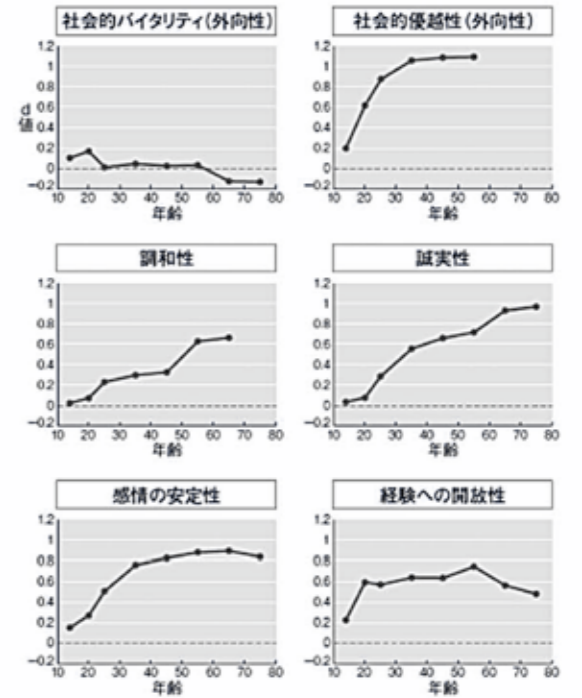
高齢者は調和的で誠実な性格の持ち主

一般的に、年を取ると、頑固になったり、うつうつとしやすくなったりと、どちらかと言うとマイナスのイメージを持たれていますが、必ずしもそうとは言えません。

ある心理学の研究によると、加齢とともに、「外向性」・「調和性」・「誠実性」・「感情の安定性」という4つの要素が上昇。

これは、「高齢者の人格は、年とともに、より温かみが増し、より真面目になっていく。また、感情も安定してくる」ことを示しています。

【図】パーソナリティ特性の加齢変化



出所：Roberts他【2006】(注3)をもとに作成。

人とのつながりが人生を豊かにする

他方、「社会的バイタリティ」と「経験への開放性」は、60歳を境に低下しています。

これは、年をとるにつれ、積極的に外の世界へ出て行って活躍しようとしたり、新しいことに触れたりすることが少なくなることを示唆しています。

また、80代の人生に対する満足度を調査したアメリカの研究では、身体機能、認知機能がしっかりしていること、社会参加や社会関係があることが幸福感の大きな要因としています。つまり、人を支え、また人に支えられるという、質的に高い人間関係を築いている高齢者は、幸せを感じているのです。

町はみなさんの社会参加を支援します

「涼しくなってきましたね」、「〇〇ちゃん、大きくなったね」など、やさしく声をかけることができる豊かなパーソナリティを持った高齢者は、社会にとっても貴重な存在です。

新しいことに挑戦する意欲が湧かない、外へ出かける元気が出ないと感じたときは、国や自治体、地域で開催しているイベントを思い出してください。

伯耆町は、高齢者のみなさんが、積極的に外出したり、地域の人と交流したりできる場を提供し、いつまでも自分らしい生活を送ることができるようにさまざまな支援をしています。

健康対策課では、65歳以上の人を対象にした健康運動教室「まめまめクラブ」や、参加者とおしゃべりしながら町を歩く「さわやか歩キングの集い」といった、楽しく気軽にできる健康企画を実施しています。町や地域で行われるイベントに参加し、交流を深めて、心身ともに健康な年を重ねましょう。



図引用：(注3) Roberts他【2006】, Psychological Bulletin, Vol.132, Issue 1, pp.1-25.
参 考：NIRA総合研究開発、研究成果と課題の発信「老年学から加齢を再考する」より、高山緑(慶應義塾大学理工学部教授)「認知と感情のエイジング」(http://www.nira.or.jp/president/review/entry/n150130_757.html#02)