

中筋地区支え合いづくり

ニュース 1号

令和2年2月

中筋地区支え合いづくり協議会

会長 岡田 章

事務局：高砂市地域包括支援センター

生活支援コーディネーター 岡田

電話 079-443-3723

2月5日

中筋地区 地域づくり研修会が 開催されました！



昨年12月、発足した中筋地区支え合いづくり協議会の取り組みとして2月5日に中筋公民館で中筋地区地域づくり研修会（20名参加）を開催しました。

研修会では、地域の支え合いづくりが、高齢者の増加や労働人口の減少などから必要になってきた背景と高齢者の外出・社会参加の重要性の説明がありました。

1日1回以上外出する人に比べ、2～3日に1回未満の人は、歩行障害発生リスクが4倍、認知症発生リスクが3.5倍高くなることが紹介されました。（裏面 外出の機会と健康の関係）



高齢化の進行に備えて

ドミノ倒しにならないように！



（東京大学高齢社会総合研究機構・飯島勝矢：作図改編）
東京大学 高齢社会総合研究機構・飯島勝矢ら
厚生労働科学研究費補助金（長寿科学総合研究事業）「虚弱・サルコペニアモデルを踏まえた高齢者食生活支援の枠組みと包括的介護予防プログラムの考案および検証を目的とした調査研究」（H26年度報告書より）

また、実際に取組んでいる滋賀県高島市の通いの場のビデオ紹介を行いました。

中筋地区支え合いづくり協議会は、地区の様々な支え合いの仕組みを地域のお宝

（社会資源）発見や困りごと（課題）解決を話し合いながら担い手の発掘など進めて行きたいと思います。

ご協力をお願いします。

協議会の参加団体

校区福祉推進委員会

校区連合自治会

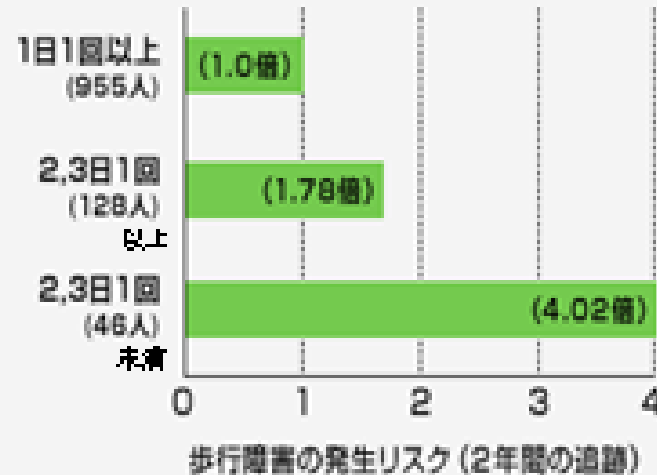
地区民生委員・児童委員会

校区老人クラブ連合会

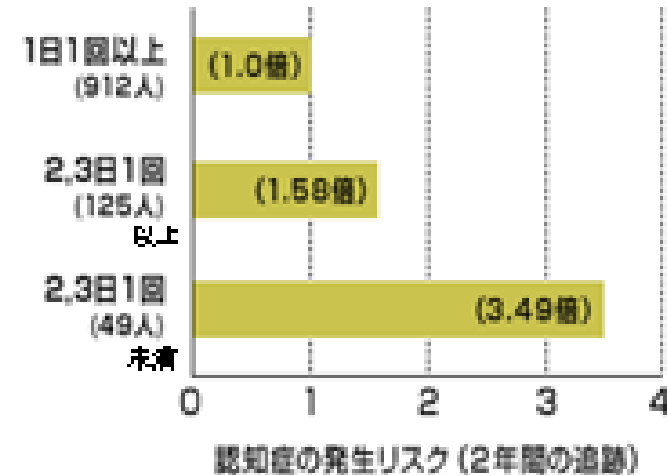
<参考>外出機会と健康の関係

外出することは、健康予防、認知症予防にも効果あり！

● 外出頻度と歩行障害の発生リスク



● 外出頻度と認知症の発生リスク



新潟県Y市で65歳以上の高齢者を対象に2001年から2年間追跡調査した結果

※両グラフとも、もともとの健康状態や社会的役割の差による影響を除いて比較

(資料) 財団法人 東京都高齢者研究・福祉振興財団 東京都老人総合研究所[第93・95回老年会公開講座 第三のキーワード]より

資料| オヤノコトNETホームページ http://www.o-yano-koto-net.co.jp/led/le=outdoor/outdoor_001.html より引用