

一人暮らし高齢者の孤立防止を目指して

市の「独居高齢者栄養実態調査」の進行状況について、NPO法人るもいコホートピア理事長の小海康夫氏に伺いました。



問 市・コホートピア推進室 ☎ 56-1507

一人暮らし高齢者は
市内に1500人超

市とNPO法人るもいコホートピアでは、平成24年度から「独居高齢者栄養実態調査」を実施してきました。令和元年度の調査によると、市内に在住している65歳以上の一人暮らし高齢者は本年6月1日現在、1598人となっています。一人暮らし高齢者の人数は年々増加傾向にあり、調査を開始した平成24年度から本年までの8年間で、250人以上も増えています。

コホート研究に基づき、将来要介護になるおそれのある高齢者が科学的根拠をもって予見できるように、高年齢社会の課題解決に大きな力を発揮すると考えられることから、市では今後の研究成果に大きな期待を寄せています。

このため、一人暮らし高齢者の名簿作成と無料健診（口腔・心不全・腎機能・栄養など）を継続し、実態の把握に努めていきます。無料健診は、生活リスキの把握だけでなく、ご自身の健康状態を知る機会にもなりますので、対象となる方は、積極的な参加協力をお願いします。

るもい健康の駅の「取扱説明書」

健康の駅は今年で10年目。だいぶ存在は知られてきたようです。けれど使い方についてはまだまだ周知が足りません。そこで健康の駅の使い方についてお話しいたします。

健 康の駅は留萌に暮らすお年寄りの健康を支援するためにつくられました。それを実現するために学習と研究の「場」を提供することを目指しています。

年を重ねると、病気が増えていきます。治療のためにお医者さんを訪ねます。ところが高齢期の病気の多くは生活習慣病と呼ばれ、病気の背景にはそれまでの長期にわたる生活習慣が深く関わっています。

生 活習慣は病気ではありませんが、長期に乱れると病気に、しだいに、少しずつ、つながっていきます。痛くもかゆくもないので、予防がとて難しいのです。病気のことは医者任せにしたい

う考え方は、故障するまで車をいっさい手入れしないというのと同じで危険です。運動の前に始業点検をすれば、快適なドライブが約束されます。もちろん故障したら、修理工場にお願いして直してもらいます。

病 気になったらお医者さんに行く理由は、医師が病気の専門家だからです。専門家なので、健康の専門家ではないのです。ですから、健康づくりの部分は自分で取り組まなければなりません。ここに大きな問題が隠れています。

生活習慣病は、まだ病気になるっていない時期の習慣が病気の種になる、という特徴を

持った病気です。健康から病気で連続してきますので、どこからが病気で病院に行き、どこまでが生活習慣か判断とします。ここを考えると学習の目指す第一のポイントです。

も うひとつ見逃してはいけないことは、今の自分、今の地域の健康に関わる実際の理解です。しょっぱいおいしいという食文化は、おかずの味が濃いのでごはんも沢山いただきます。

健康の駅を開設した年の調査では、留萌の50代、60代の男性の3人に1人が肥満傾向であることが明らかになりました。肥満が地域の健康課題の一つであることが研究で分かりました。次は、「どうして肥満が健康を脅かす危険なのか」を理解するための学習の段階です。

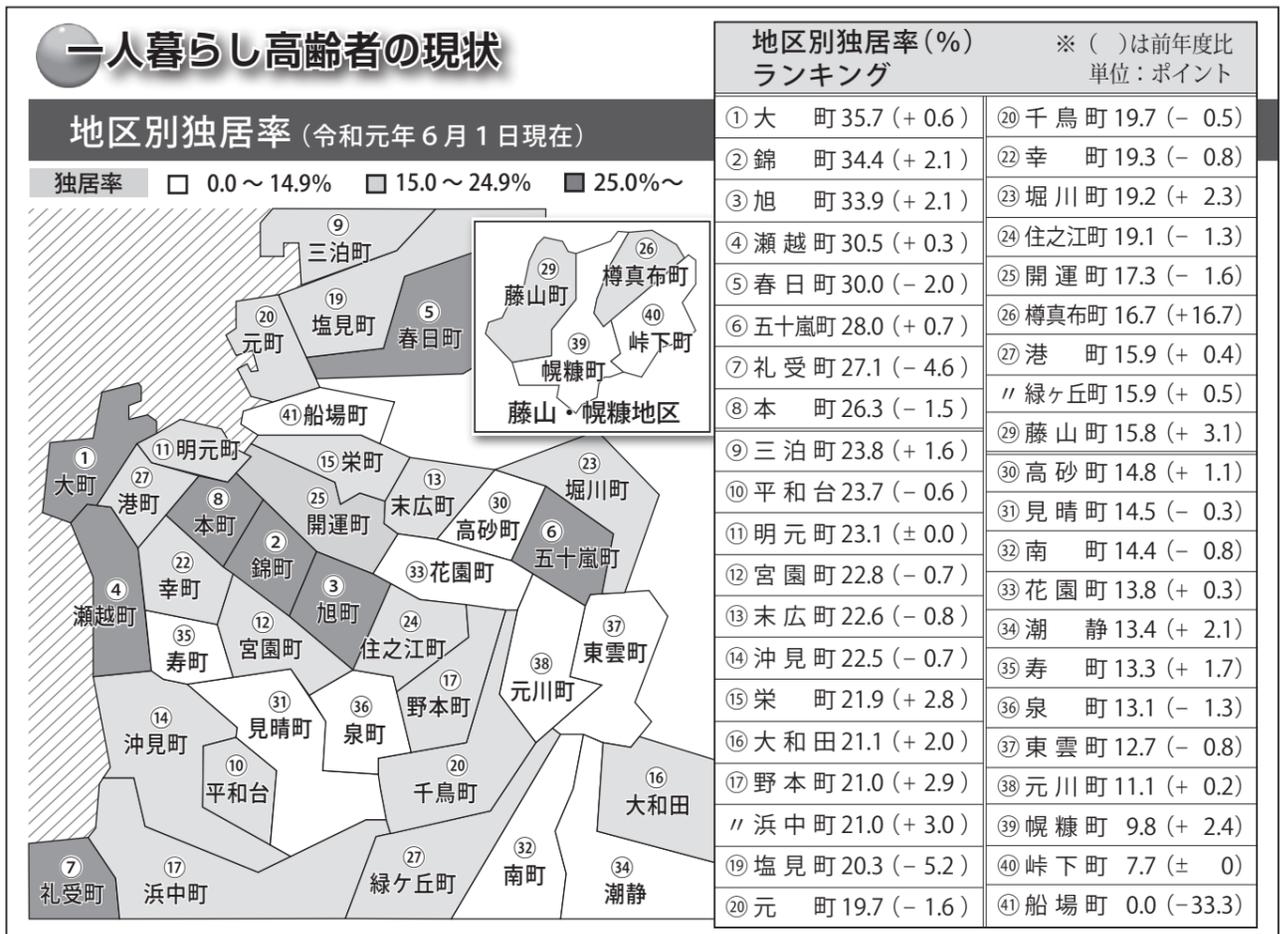
学習が進むと次々と疑問が湧き、自分の身の回りが気になります。そこでまた研究です。研究と学習はコイン

の裏表のように互いに影響し合って進んでいきます。その場所を提供することがるもい健康の駅の機能です。

生 活習慣病は人生の後半で健康を脅かしてその本性を現します。早いうちから良い生活習慣を身に付けることが大切です。たとえば、若いときの過剰なダイエットで骨量が少なくなってしまうと、閉経後に重い骨粗しょう症で骨折の痛みが苦しむことが懸念されます。

上 質の健康は、「食べたものを食べる」「嫌いな運動を無理にやる」というような苦しい生活ではありません。朝をすっきりとした目覚めで迎え、心地よい空腹がすすめるおいしい朝ごはんを食べ、快適な一日を開始する。

夜は、適度な疲労と充実感



の中で健やかな眠りにつく。これが毎日続く、ご機嫌な日々です。このような快適な生活を手にするために一緒に勉強しませんか。健康の駅はその「場」を提供しています。