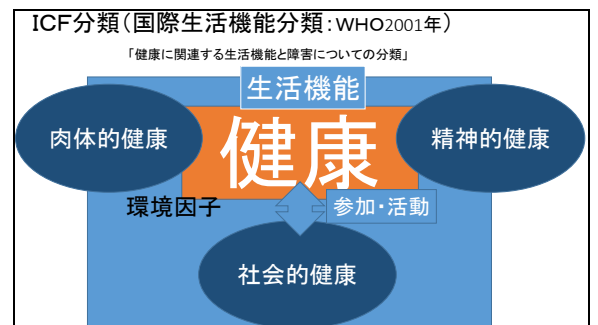


今月のテーマは社会参加と健康です。

これまで、このコーナーで取り上げてきた感動体験、食事、運動と健康は、銚子市民一人一人の幸せの実現に少しでも役立つようにと、お話をしてきたつもりですが、自分が健康だと感じる時は人それぞれに違うだろうし、そもそも健康な状態ってどういう事なんだろう？と考えると、結構難しく結論が出ません。

2001年WHO世界保健機構が提案したICF分類の中で、このICF分類というのは、健康に関連する生活機能と障害についての分類で、それまでは我々医療者が直接関係していた肉体的健康、精神的健康 そこに障害を持つ人の、いわば障害者の分類のようで、障害を持つ人や健康を害した個人の機能をどうするかに重点を置いていましたが、この分類ではその人の機能を評価し環境因子や社会がその人の生活機能を上げるためにどうするかという点に重点を置いていて、健康というものを生活機能の向上というふうに捉えています。社会的健康、社会参加・活動が生活機能の向上、健康に大切なのだと云う処にも重点を置いています。生活機能を向上させる環境因子を整えることが、地域包括ケアシステムや住みやすい町づくりに通じてゆくのだと思います。

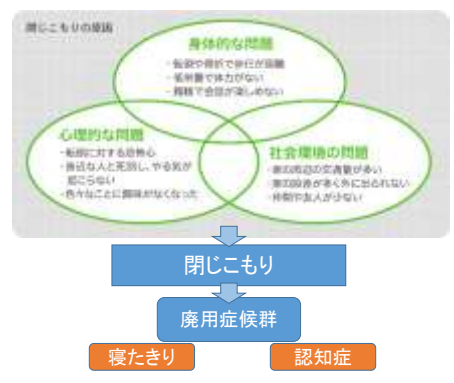


これは内閣府が発表した平成 26 年の高齢社会白書で、自主的なグループ活動への参加状況についての調査結果です。60 歳以上の高齢者のうち 61.0%（平成 25（2013）年）が何らかのグループ活動に参加しており、10 年前（15（2003）年）と比べると 6.2 ポイント、20 年前（5（1993）年）と比べると 18.7 ポイント増加していますが、銚子市ではまだまだ少ないような感じがしています。グループ活動に参加している人が参加してよかったことは何かという質問に対しては、「新しい友人ができた」（48.8%）が最も多く、次いで「生活に充実感ができた」（46.0%）、「健康や体力に自信がついた」（44.4%）が上位をしめています。



「閉じこもり」とは、一日のほとんどを家で過ごし、社会活動に参加しないことです。閉じこもりの原因は身体的問題、心理的問題、社会環境による問題などがあげられますが、閉じこもりがちな生活が続くと、筋力や食欲が低下し、認知症やうつ病などになりやすくなります。

閉じこもりの予防には、規則正しい生活リズムを作ること。



起床や就寝時間を一定にし、3 食の食事をしっかり食べるなどの基本的な生活リズムを大事にしましょう。

こまめにからだを動かし、外に出る機会

を作ること。

掃除や洗濯などの家事や、庭・畑仕事・買い物などを積極的に行い、こまめに出かけましょう。手軽に実行できる運動、歩くこと（ウォーキング）などの運動をする習慣を取り入れていきましょう。

趣味を楽しんだり、ボランティア活動に参加すること。

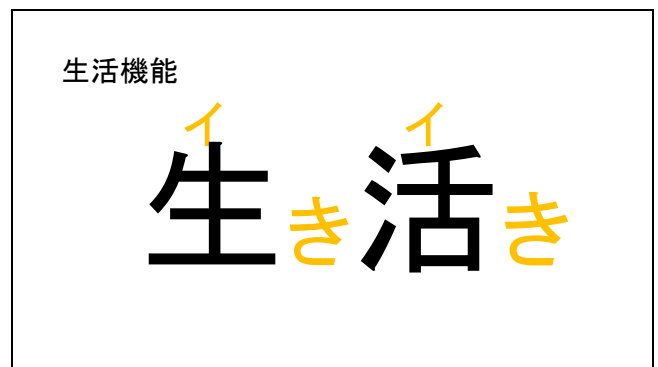
趣味を持つことで仲間と出会えるきっかけに

なり、人間関係が広がります。またこれまでに得た知識や経験などを活かして、自分が出来そうなボランティア活動などに参加し、自分の役割を持ちましょう。

地域のサービスや情報を利用すること。

外出が困難な人は、さまざまな銚子市のサービスを利用しましょう。

生きるためには活動することが必要です、外へ出て生き活きといい生活を送ってください。浅利でした。



閉じこもりの予防には

- 1)規則正しい生活リズムを作りましょう。
- 2)こまめに身体を動かし、外に出る機会を作りましょう。
- 3)趣味を楽しんだり、ボランティア活動に参加しましょう。
- 4)地域のサービスや情報を利用しましょう。