

いつまでも

「私らしく生きる」

ために

【わたしらしき発見シートに関すること】

長寿福祉課 TEL(31)3737・FAX(31)3738

【いきいき百歳体操に関すること】

健康推進課 TEL(33)4252・FAX(34)6612

皆さんにとって「自分らしい生き方」とは何でしょうか？

「仲のよい友人と食事や旅行すること」「毎晩おいしいお酒が飲めること」「子どもに関わるボランティアをすること」「近所の人とおしゃべりしたり、趣味の活動に参加したりすること」――など人それぞれだと思います。

しかし、年を重ね体が弱ってきたり、病気になるったりすると「周りに迷惑をかけたくない」といった思いから、

「自分のしたいこと」「自分らしい生き方」を諦めてしまう人が多いように見受けられます。

でも実は、誰かに少し手助けをしてもらってでも社会との接点を維持し、人との交流を持ち続けること、自分の望む暮らしを続けること、自分ができる役割を果たしていくこそが、介護状態になることや介護状態が悪化することを予防し、いつまでもいきいきと暮らし続けることにつながります。

皆さんはどのように暮らしていますか

迷惑をかけたくないという思いから…



足腰が弱り、迷惑をかけたくないからと外出をせず家で過ごすようになった。

好きなことをずっと続けていきたい！



友達と旅行に行くのが楽しみ。家ではほとんど動くことができなく、最近足腰が弱ってきたので、旅先を歩いて回る体力を維持するためにいきいき百歳体操を始めた。

趣味の活動にもう一度参加したい！



転倒後、体の痛みと足の筋力低下により、楽しみにしていた趣味の活動に参加できなくなったが、市が実施する運動プログラムを利用した結果、趣味活動を再開できるまでになった。

「自分の望む暮らし」「自分らしい生き方」について考えてみましょう

「わたしらしき発見ワークシート」は、現在の自分から今後のことについて考え、周りの人と共有することで、自分らしい人生とは何か、今後どう生きていきたいかを見つめ直してもらうため、商助推進事業者とともに作成した市民向けツールです。このシートを活用し、自分の望む暮らし、自分らしさを考えてみましょう。その時々、状態や環境によって、考え方も気持ちも変わってくるものですが、自分が望む暮らしについて、周りの人たちと話をしていくことが大切です。

シートは長寿福祉課の窓口にあります

「わたしらしさ」発見ワークシート

下のチェックリストで、わたしらしい人生について考えましょう。ご自身が「今」一番大切にしていること、理想とする自分のあり方に近いと思うものに○をしてください。その中で、とても近いと思う項目に3つまで◎をしてください。

項目	今	介護が必要になったとき	余命半年とわかったとき
1 見守ってくれる人がある。(家族・親戚・近隣住民・友人など)			
2 地域の民生委員さんを知っている。			
3 自分の価値観や優先順位を知る代弁者がいる。			
4 2～3日に1回は、30分程度の外出をする。			
5 趣味・楽しみ・好きでやっていることがある。			
6 親しくお話しできる近所さんがいる。			
7 日常生活の中で役割がある。			
8 1日3人以上と話している。			
9 15分くらい続けて歩くことができる。			
10 転倒に対する不安がない。			
11 私は幸せである。(一番幸せや嬉しいと感じる時の話ができる)			
12 私は健康である。(健康でいるために気を付けていることがある)			
13 かかりつけ医をもっている。			
14 かかりつけ薬局をもっている。			
15 周りの人に「ありがとう」を伝えている。			
16 我が家は整理整頓されている。			
17 ゴミ出しは自分でできる。			
18 お金・資産の整理ができています。			
19 もしもの時の各種保険は、納得いくように準備ができています。			
20 防災用品を準備している。			
21 日用品の買い物を自分でしている。			
22 行きたいところに、行きたいときに自分で行ける。			
23 預貯金の出し入れを自分でしている。			
24 エンディングノートを書いたことがある。			
25 人生の最終段階と一緒に過ごせる人がある。			
26 自分や家族の死を覚悟できている。			
27 最後を迎えたい場所(自宅、施設、病院等)がある。			
28 自分の埋葬方法は決まっている。			
29 遺影に比べてほしい写真がある。			
30 棺に入れてほしいものや衣装は準備してある。			

お体の状態によって、○や◎をつけた項目に違いはありましたか。なぜ違いがあったのでしょうか。今のうちに考えておけることはありますか。つながりをもっておいたほうがよい人はいますか。これからのあなたらしい人生に向けて、今から準備できること、整えられることを考えてみましょう。それを周りの信頼できる人に話しておきましょう。

作成：近江八幡市長寿福祉課 協力：近江八幡市ささえあい商助推進事業者

自分がしたいことを続けるために、自分の心や体の状態を正しく知り、対応しましょう

身体の気になるアレコレ、「年だから仕方ない」とすませていませんか？

- ・15分くらいの距離が歩けない
- ・足腰が痛い
- ・よくつまずく、こける
- ・よくもの忘れをする
- ・外出や人付き合いがおっくう

あきらめずに、元気であり続けるための取り組みを行いましょう。

インタビュー

武佐コミュニティセンターで
いきいき百歳体操やコグニサイズを楽しむ

西川 和子さん
(81歳、長光寺町)

小売業を営んできましたが、3年前に夫が亡くなったことや店をたたんだことをきっかけに、家で一人で過ごす時間が長くなりました。

私には、百歳まで元気に生きたいという目標があります。そのため、毎日老人車を押して近所を散歩していたところ、コミュニティセンターでのいきいき百歳体操をすすめられて、参加することになりました。

いきいき百歳体操をすることで、毎日の散歩もしっかりと歩けるようになりました。また、もともと字を書いたり計算したりといった頭を使うことが好きなので、脳トレプリントやコグニサイズは毎週楽しく取り組んでいます。

家ではやることもなく過ごしがちですが、コミュニティセンターでは、仲間とおしゃべりし、交流しながら毎週活動できることも楽しいです。

今年は孫が社会人になりました。孫が大きくなるまで元気でいられたことをうれしく思っています。これからも、仲間とともに、自分が楽しめる活動を続けて、いきいきとした暮らしを送りたいです。

武佐コミュニティセンターの取り組み

武佐コミュニティセンターで
高齢者の閉じこもり予防に取り組む

石田 幸代さん

新型コロナウイルス感染症の影響により、今年の春にコミュニティセンターの事業がすべてストップした時、真っ先に高齢者の閉じこもり予防が必要だと思いました。そこで、コミュニティセンターまで歩いて来ってもらうことで閉じこもりと運動不足を予防する事業を始めました。来てくれた人におみやげとして、漢字の読み方や計算問題、パズルなどの脳トレプリントを渡そうと、東部地域包括支援センターの認知症地域支援推進員に助言をもらう中で、コグニサイズチャレンジブック（※）を用いたコグニサイズを覚えてもらいました。事業が再開した今は、いきいき百歳体操の後に5分程度実施しています。週1回1時間程度の取り組みですが、毎週コツコツと続けることが、参加者のいきいきとした生活に結びついていることを実感しています。

※コグニサイズチャレンジブック…地域の認知症予防をすすめる認知症地域支援推進員と市が共同制作したコグニサイズの教本

いきいき百歳体操



※写真は2019年4月に撮影したものです。

おもりを使った筋力運動です。自主グループが市内104か所で活動し、約2,000人が週1～2回、体操を楽しんでいます。

お住まいの地域での実施状況は、市ホームページをご覧ください。健康推進課までお問い合わせください。

地域ぐるみでの健康づくりが広がっています



頭と体を同時に動かすことで、脳を活性化させる認知症予防の体操です。市では、週1回以上継続して活動するグループへの普及を行っています。1回5分、コツコツと続けることで、脳が活性化します。

コグニサイズ