

市内で広がる取り組み

自分たちの住むまちの良さを再発見



山内自治振興会

『里山ヘルスツーリズムづくり』

平成30年度に健康寿命を延ばそう事業のモデル地区のひとつとして指定された「山内自治振興会」での取り組みを見ていきましょう。

◆高齢化率は40%超！

山々に囲まれた土山町山内地区は高齢化率が40%を超える地域。大人一人につき1台の車を保有し、徒歩5分以内の距離であっても車で移動されるという現状もあります。

このままでは、高齢化にますます拍車がかかり地域の持続すら難しくなるという状況から、少しでも健康寿命を延ばす取り組みを継続できないかという事で事業への参加に手を挙げたの

が始まり。

◆山内地域に訪れる方も元気に！

地域の人は健康のために体を動かすことが重要であることはすでに承知済み。ただ、誰かから強制されたり、楽しくないと続かないとの意見から、山内地域の自然、文化、食、温泉などの地域資源を活かしたコースを地域のみんで考え、他の地域から訪れる人へのガイド役やおもてなし役をすることで地元の人もいつの間にか歩くことにつながるという里山コースを考案しようと「里山ヘルスツーリズムづくり」が始まりました。

◆区民それぞれに役割を！

コース作りには、自分が住んでいる山内地域の魅力や、この先の地域でどう暮らしていきたいか、地域で残したいものや場所を区民が話し合う座談会や、先進的にすでに取り組みをされている大津市南比良地区への視察、また地元健康推進員や有志も参画し進めたことを通じて、社会的に健康でいられるためには、それぞれが人とのつながりの中で「役割」を程よくもつことが大切であるということ改めて認識し、話し合いに参加した人も昔のことを話す中で、元気になったという別の相乗効果もあったようです。



▲地域資源を見直すことに繋がった座談会



▲考案したコースを区民が実際に歩くデモウォーク

地域住民の意見や声を集めて作成されたこのウォーキングマップを活用し、今後訪れる方ももてなし、地域住民をはじめ、訪れる方も元気にできればと話されていました。



▼完成した山内体験ウォーキングマップ

「みたけプロジェクト」？

みんなでのしくけんこうに！

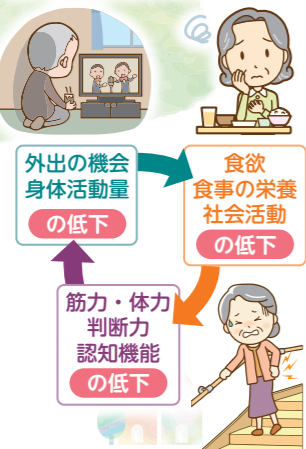


※フレイル 介護が必要になる危険性の高い状態ですが、まだ健康を維持できている状態のことです。

高齢になると、体力や気力といった力は次第に衰えやすくなります。「年だから…」とそのまましておく、やがて悪循環に陥り心身はさらに衰えていきます。

この悪循環から抜け出すためには、日頃から意識して手足の機能を維持することや、改善することが重要になります。

【心身の機能が衰える例】



◆健康への一番の近道は規則正しい生活から！

高齢期に起きやすい問題のひとつが、生活リズムが乱れやすいことです。基本的なことですが、適度な運動、



▲みたけプロジェクトでの一コマ

食事、健診、また社会とのつながりを持ちつつ、規則正しく生活を送ることが健康への一番の近道なのです。現在、こうした悪循環から防ぐためのさまざまな教室を市内で実施しています。そのひとつが水口地域で実施している『フレイル対策のための健康教室』みたけプロジェクト。これは、若いうちから対策するために介護予防と健康増進の両面から運動・歯や口腔、栄養についての教室を開くもので『みんなでのしくけんこうに』『が言葉になつています。

『ふるさと絵屏風』づくりで

健康長寿に

甲南町竜法師地区での「ふるさと絵屏風」の取り組みをご紹介します。

これは、昔話りの歴史文化財づくりでもありますが、携わった方々の生き生きとした元気な様子を見ると健康づくりに繋がっていることがわかります。昔のことを思い出しながらかつ話す、聞く、それを絵に描いてみる、表現してみ、伝えていくプロセスがそこにはあるのです。



▲昔のことを思い出し描くことで脳が活性化するという絵屏風づくり

昔のことを思い出しおしゃべりするときは、回想療法に位置づけられ、「頑張った自分」「苦労した自分」



▲完成したふるさと絵屏風に元へ話すことも予防のひとつ

「輝いていた自分」を思い出すことは、《良い気持ち》になり、認知機能を活発にします。おしゃべりするときは、肺炎予防や誤嚥予防にもなり、みんなが集まる場所まで行くという目的で閉じこもりの予防にもなります。また、昔のことを語ることは知らない人からすると「この人、すごいな、何でも知っている人」と周囲からも賞賛されます。人から認められたということは、人が前向きに生きようとする。大切なことのひとつなのです。みんなで集まり話をしながらひとつのものを創り上げることは、地域のつながりを深めることにもなり、ぜひこうした取り組みが市内で広がるといいですね。