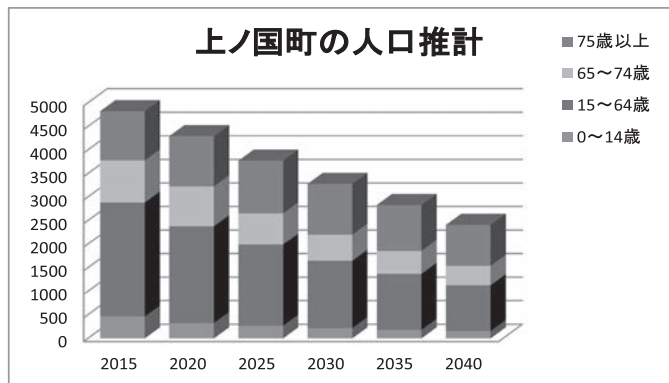


2030年問題という言葉聞いたことがありますか？2030年には日本の人口が大幅に減って3人に1人が65歳以上の方となり、医療や福祉、暮らしの面で厳しい状況になるのではと言われています。

上ノ国町の人口推計もグラフのとおり、2030年には65歳以上、特に75歳以上の方の割合が多くなる見込みです。グラフで見ると、ちょっとびっくりですね。

しかし、町内では70～80歳で現役で活躍されている方も多く、90歳を超えても一人で生活されている方もいらっしゃいます。75歳以上の方の割合が多くなるからとことさら不安になることもないのかもしれません。



※国立社会保障・人口問題研究所「日本の地域別将来推計人口（平成25年3月推計）」

大切なのは地域の中のつながり

さて、年齢を重ね、心身の不調を感じるようになると介護のことが頭をよぎることはありませんか。上ノ国町では平成27年3月時点では、261名の方が介護保険サービスを利用されており、そのうち147名の方は介護保険サービスを利用しながら在宅で暮らしています。在宅で暮らすにはどんなサービスがあれば安心でしょうか。介護保険でできることは限られており、町では独自のサービスも提供していますが、担い手となる専門職の不足など課題もいろいろあります。課題の解決は簡単な事ではありません。

そんな中で地域に目を向けると気づくことがあります。上ノ国町には昔ながらのご近所同士のつながりがまだ残っていて、隣近所による声かけや見守り、おかずを届ける等のちょっとした手伝い等の「ご近所パワー」が素晴らしいことです。さらに最近では町内会単位のサロン活動等が増えているといううれしい話も見聞きしています。また、診療所やスーパーの送迎バスや移動販売、宅配等も助かります。子どもが近くにいない方が増える中、こうしたことはとてもありがたいですね。

助け合って、豊かな地域をつくりましょう！

今後は「ご近所パワー」に加え、ボランティアによる助け合いも必要になってくると思います。

高齢になっても元気な方はちょっと元気がなくなっている方を支える活動をする。

ボランティアというと、人のためやお願いされるイメージがありますが、自分の健康のため、自分の介護予防のためと考えて、自ら助け合い活動に参加する方が増えるといいなと期待しています。

