

# 元気に な～れ 401

高齢期の生活を考える  
～『生きがい』を大切に、  
豊かな生活を目指して～

今月は 社会福祉士 佐藤 綾香 です

高齢期に特徴的な喪失（親しい人との離別等）や活動の制限（身体・認知機能低下等）からこれまで行ってきた活動ややりたいことを諦め、『生きがい』を見失ってしまう方は少なくないのではないのでしょうか。これにより、活動性が低下し閉じこもりの生活となることで、身体・認知機能低下等のリスクが高まるという悪循環が生じます。

様々なことが失われやすい時期であるなか、いかに『生きがい』を保持し、新たに見出していけるかが高齢期の課題のひとつであり、豊かな生活を目指すうえでの重要な要素であると言えます。

今回は、こうした高齢期の特徴に目を向け、心身共に豊かな生活のための『生きがい』について焦点を当てたいと思います。

## ●『生きがい』について

『生きがい』は、その人が生きるための価値を実現し、満足感や幸福感を得るためのものとされているほか、認知症や様々な疾患の発症リスクを軽減させる効果があると言われています。

『生きがい』を持ち、心身共に充実していくことで、健康を保つことにつながるというメリットがあります。

『生きがい』のある人は、認知症は2.4倍、軽度認知機能障害（MCI）は1.5倍発生するリスクが低くなると言われています!!



## ●社会参加を考えてみませんか？

より充実した高齢期を過ごすための手段として“社会参加”があります。健康維持、介護予防や孤立・孤独防止の効果が期待されており、最近では高齢者の社会参加は重要であるとの見方が強まってきています。

☆**社会参加の場**は様々です。自立性の高い人から要介護状態の方まで幅広く取り組みます。



### いろいろなものがあります！

- ・ボランティア活動
  - ・一般介護予防事業（ぴんぴん教室）
  - ・介護予防教室（ばっちり教室（運動器向上））※
  - ・町内会活動
  - ・生涯学習
  - ・サロン活動
  - ・デイサービス※
  - ・いきいき教室（閉じこもり予防）※
- ※介護保険サービスです。要支援・要介護認定、事業対象者認定が必要となります。

高齢者が地域社会でいきいきと活動することで、地域が活性化されるというプラス面もあります。人の中に入ることに抵抗感のある人もいらっしゃると思いますが、見学など、実際の活動を見てみることで、その抵抗感が解消され、社会参加ができるかもしれません。

## ●自分らしく、前向きな気持ちで

高齢期は、新たな生きがいや楽しみ等を獲得する時期でもあるとも言われています。人生経験や知識が豊富な高齢者は、社会ではかけがえのない貴重な存在です。

新たなことに挑戦するのは人によっては億劫に感じたり、とても勇気のいることでもあると思いますが、「もうできないから…」とひとりで悩んで諦めてしまうのではなく、やりたいことがあるのであれば、それを周囲に話してみることもひとつの方法です。周囲へ発信することで協力が得られ、実現につながることもあります。

今一度、前向きな気持ちで生活を見つめてみることで、自分らしく豊かな暮らしのための第一歩になるかもしれません。



年金相談のご案内  
(完全予約制)

★開設日時：9月28日火 10時～12時・13時～15時 ★予約締切：開設の4営業日前まで（土日祝除く）  
★相談場所：江差町役場 ★予約先：江差町役場 健康推進課 国保医療係 ☎0139-52-6725

2021年9月号

