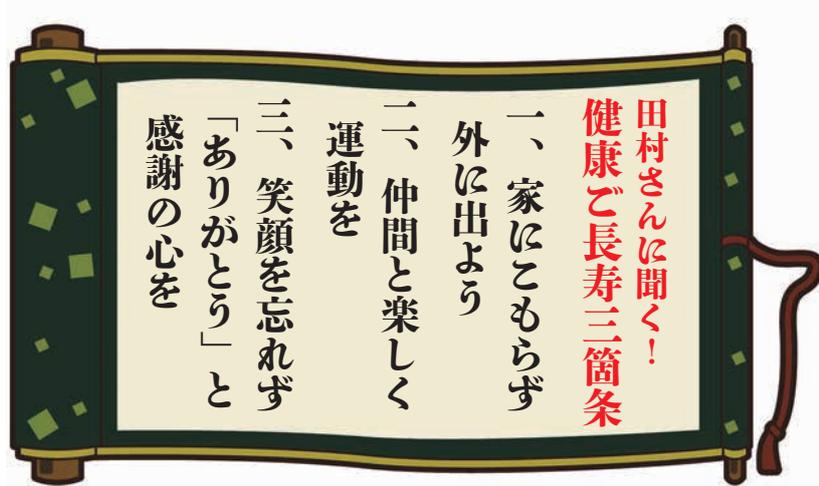


日本人の平均寿命は男性が81.05歳、女性が87.09歳。平均寿命が延びる一方、健康寿命は平均寿命よりも約10年短いというデータが出ています。「人生100年時代」と言われる現代において、健康で自分らしい生活を送るためにはどんなことが必要なのでしょう。

石岡市には、いくつになっても幸せに生活できるよう、高齢者の皆さんをサポートする体制が整っています。今回は、健康で活動的な生活を送る男性のお話を交えながら、サポートの体制についてご紹介します。



田村貞雄さん (94)

昭和4年7月8日生まれ。昭和63年、県の長寿学園創設時に、高齢者向けのニュースポーツ（ターゲットバードゴルフ、グラウンドゴルフなど）を学び、指導士の資格を取得。その後、福祉会館（現：国府地区公民館）にて開講された石岡市高齢者大学院にニュースポーツを導入した。平成6年10月に石岡市高齢者スポーツクラブを設立。道具や場所が十分に確保されていなかった中、ニュースポーツの普及に努め、長年にわたり高齢者の健康保持に貢献されている。

田：田村さん **問**：聞き手
田：田村さんはとても94歳には見えません。どうしてそんなに元気なのですか？
田：毎日、運動を心掛けているからですね。ターゲットバードゴルフは足腰の筋力低下を防ぐために効果的なスポーツです。打って、歩いて、お話をして。外の新鮮な空気を吸うと気分もすっきりしますね。
問：耳もよく聞こえるし、記憶力もしっかりしています。何か秘訣はありますか？
田：新聞・ラジオ・テレビなどから常に新しい情報を取り込んでいます。また、書道が趣味で、字もよく書きます。食べ物の好き嫌いはなく、栄養をしっかりと摂り、睡眠も十分にとっています。これは個人差もあるのですが、その人に合った健康法を見つけてほしいですね。



▲石岡市ニュースポーツクラブの皆さん。田村さんはどこでも人気者です。

なによりも大切なのは、人と楽しく会話をすること、仲間と楽しく運動すること、ですね。
問：「楽しく」というのが大切なのですね。
田：スポーツには勝敗がありますが、せっかくスポーツをするのなら、ストレスをためないことが大切です。私が所属している石岡市ニュースポーツクラブは、仲間と楽しくスポーツを続けられる環境が整っています。興味のある人はぜひ入会してください。
問 石岡市ニュースポーツクラブ（梶山）
 TEL 22・3690
 ※ターゲットバードゴルフのほか、グラウンドゴルフやシャフルボード、ペタンクなど楽しい競技がたくさん体験できます。

高齢者の皆さんをサポートする 在宅介護支援センター

〒地域包括支援センター TEL 35-1127

▶在宅介護支援センターでは、高齢者やその家族から生活や介護などの相談を受け付け、必要な福祉サービスを紹介しています。市内には6か所の在宅介護支援センターがあり、介護に携わる専門的な職員などが配置されています。高齢者の生活を支援する市の地域包括支援センターと協力して、住み慣れた地域で自分らしく暮らせるように支援しています。

ひとり暮らしの高齢者や 高齢者世帯の個別訪問

生活や介護の相談があった場合、心身機能の状態を確認し、必要なサービスにつなげます。

家族介護者同士の交流会

在宅介護をしている人などを対象に、意見交換会などを行っています。いつも介護をしている家族から一時的に離れ、家族介護者同士で交流の場を持つことで、悩みを相談できたり、情報交換できたりと心身のリフレッシュにつながります。

介護予防教室

介護予防に興味のある市民を対象に、地区公民館などでシルバーリハビリ体操や介護相談、認知症予防のための講話などを実施しています。

詳しくは、各在宅介護支援センター担当者または地域包括支援センターにお問い合わせください。



～私たちが訪問します～各地区の担当をご紹介します 小学校区ごとに担当地区が決まっています

小桜・小幡・吉生・
柿岡・葦穂小学校区



やさと 担当：富田
TEL 43-0811

瓦会・恋瀬・東成井・
林・園部小学校区



八郷プロバンス 担当：細谷
TEL 44-3221

石岡小学校区



ゆうゆう 担当：矢板
TEL 070-1270-9295

北・府中小学校区



ねあたり 担当：中江
TEL 27-6003

東・杉並小学校区



あいあい 担当：米川
TEL 28-3232

南・高浜・三村・
関川小学校区



センチュリー石岡 担当：竹越
TEL 27-0001