



生きがいや健康づくり

尼崎市には高齢者の生きがいづくり、認知症やロコモの予防などの健康づくりを支援するさまざまな取組があります。そのいくつかを紹介します。

- 1 健康づくり・介護予防につながる運動・体操（地域のつながりを強め、一人ひとりが健康に過ごすことをめざす「いきいき百歳体操」や「いきいき100万歩運動」など）
- 2 食生活に関する健康教室（生活習慣病・ロコモ・低栄養の予防などの保健所が行う講話、調理実習など）
- 3 就業支援（臨時・短期の仕事を通した生きがいづくりや社会参加を目的とするシルバー人材センターによる支援など）

また、尼崎市社会福祉協議会では、地域福祉活動をはじめとするボランティア活動に関する情報提供や紹介などを行っています。

これらの活動や健康教室などへの参加は、高齢者の新たな生きがいづくりのきっかけや認知症・ロコモの予防にもなり、ひいては高齢者の地域や社会でのさらなる活躍につながる場合があります。

高齢になるとともに心や体の変化、そして生活上の新たな課題が発生するといえます。これらは、誰もが避けて通ることのできない現実として、わたしたちを待ち受けています。超高齢社会を安心して活気あふれるものにしていくためにも、地域の方々が手を携えて高齢者の人権を守り、そして高齢者自身も「プロダクティブ・エイジング」を実践していくことが大切です。

【参考文献】

尼崎市役所「尼崎市公式ホームページ」(http://www.city.amagasaki.hyogo.jp/)
 羽生春夫「医学データにもとづく認知症を予防する生活習慣」メディカルトリビューン、2012年
 内閣府「平成26年版高齢社会白書」(http://www8.cao.go.jp/kourei/whitepaper/w-2014/zenbun/index.html)
 ロコモチャレンジ！推進協議会「ロコモチャレンジ！日本整形外科学会公認 ロコモティブシンドローム予防啓発公式サイト」(https://locomo-joa.jp/)
 社会福祉士養成講座編集委員会編『高齢者に対する支援と介護保険制度』中央法規出版、2012年
 新村出編『広辞苑（第6版）』（電子辞書版）岩波書店、2008年
 高橋勇悦・和田修一編『生きがいの社会学—高齢社会における幸福とは何か』弘文堂、2001年

発行にあたって この冊子は、市民のみなさまに人権について正しく理解していただくために作成しました。家庭や地域・職場などの話し合いや人権学習の資料として、ご活用願えれば幸いです。

著者紹介 **梅谷 進康**（うめたに のぶやす）
 桃山学院大学 社会学部 社会福祉学科 准教授
 尼崎市社会福祉協議会委員
 同審議会高齢者保健福祉専門分科会委員



相談窓口

みんなの人権110番（全国共通人権相談ダイヤル）	0570-003-110
神戸地方事務局 尼崎支局（人権相談）	06-6482-7417
尼崎市 市民相談担当（生活法律相談や人権相談）	06-6489-6400
（公社）尼崎市シルバー人材センター	06-6481-3380
尼崎市社会福祉協議会	06-6489-3550（代表）

発行 尼崎市教育委員会事務局 社会教育課 TEL 06-6489-6746
 社会教育課では、幼稚園、小・中学校の保護者を中心とした自主学習グループによる定期的な人権学習を広げる活動を続けています。
 また、市内の自主学習グループから希望があれば、社会教育課に登録している人権教育指導者の派遣も行っています。

21世紀型

新しい高齢者とは

プロダクティブ・エイジング！



あなたは生きがいがありますか？

生きがいとはどのようなものでしょう。広辞苑では、「生きるはりあり。生きてよかったと思えるようなこと。」を生きがいとしています。この生きがいの意味に重なり合う考え方が注目されています。

プロダクティブ・エイジング！

高齢者が創造的・生産的な活動を行うことによって、社会により貢献する生き方のことです。



それは「プロダクティブ・エイジング」です。

なぜ今、このような考え方が注目されているのでしょうか。いうまでもなくその最大の理由は、日本が世界に類をみない速さで高齢化しているからです。10年後の2025年には、65歳以上の人々が3600万人を超えて、高齢化率は30%に達すると推計されています。

この冊子は、わたしたちが超高齢社会のもたらす諸課題に向き合い、人権を守る取組の推進とともに、高齢者がいきいきと活躍できる社会づくりのヒントになればという思いで作成しています。

地域住民、ボランティア、医療・保健・福祉の専門家、行政、警察、民間企業などといった地域の方々が協力し、高齢者の人権を守る取組がさらに必要になっています。

回覧
