

くしやきょう 区社協があなたの

想いを応援します！

困りごとを抱えておられる高齢者はたくさん・・・そこで、みなさまの「私にできることがあるならやってみよう！」や、「こんな面白いことやっているからどんどん拡げたい！」など、たくさんの想いを区社協の生活支援コーディネーターが応援します。

○健康を保てるような体操教室や
認知症予防になるような脳トレ
教室をしたい！

○男性高齢者でも気軽に参加できる
料理教室や文化・芸術教室を開きたい！

○ヘルパーに頼みにくいちょっとした
手伝いを頼めるボランティア
グループを作りたい など…



想いの実現に向け、情報提供や関係者
との仲介を行う等、みなさまを全力で
サポートしていきます！

【お問合せ】

社会福祉法人大阪市住之江区社会福祉協議会

TEL:06-6686-2234 FAX:06-6686-0400 E-mail:saza73@nifty.com

※「生活支援コーディネーターはいますか？」とおっしゃってください！



人とのつながりが

私と私たちのまちを健康にします！

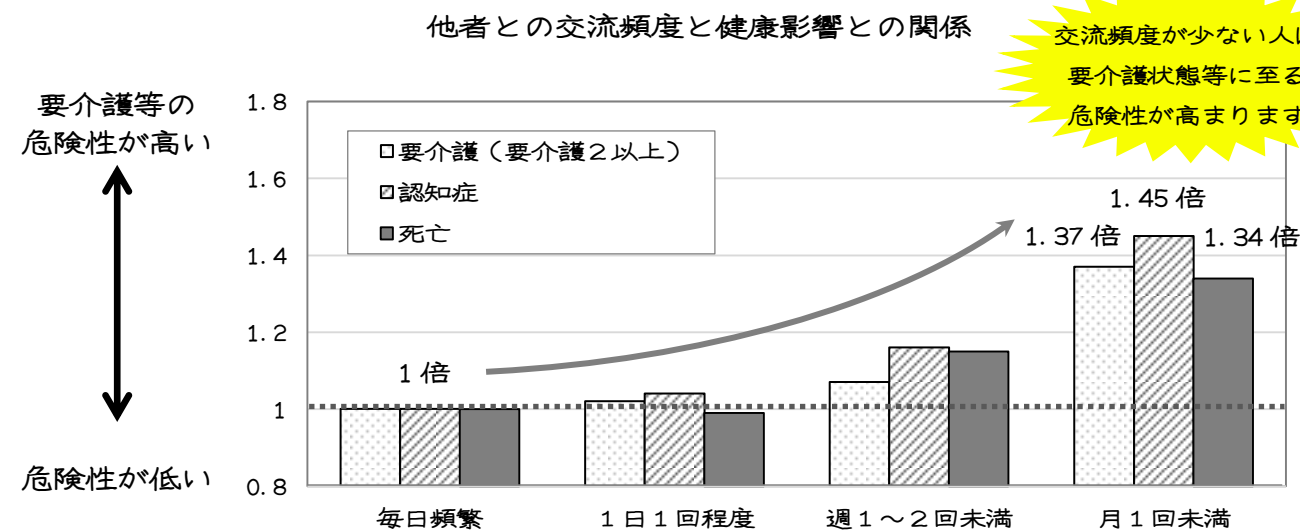
人とのつながりを多くもつことが、こころとからだの健康に良い影響をもたらすと多くの研究から明らかになっています。

健康づくりには、適度な運動や栄養バランスのとれた食事に心がけ実行することが大切ですが、「人とのつながり」をもつことでも、さまざまな情報や支援を受けやすくなり、健康に良い効果があると考えられています。



■ 人とのつながりと健康との関係

65歳以上の方を対象に、同居者以外の他者との交流頻度と要介護等の危険性について調べた調査によると、「毎日頻繁に交流がある人」に比べて「交流頻度が月1回未満」の人は、要介護や認知症、死亡に至る危険性が1.3～1.4倍高いことがわかっています。



調査時点(2003年)において、歩行・入浴・排泄が自立していた65歳以上の高齢者12,085人の約10年の追跡調査の結果より

出典：齊藤雅茂，近藤克則，尾島俊之，平井寛．健康指標との関連からみた高齢者の社会的孤立基準の検討．日本公衆衛生雑誌 2015；62（3）：95-105

作成：大阪市健康局健康推進部健康づくり課

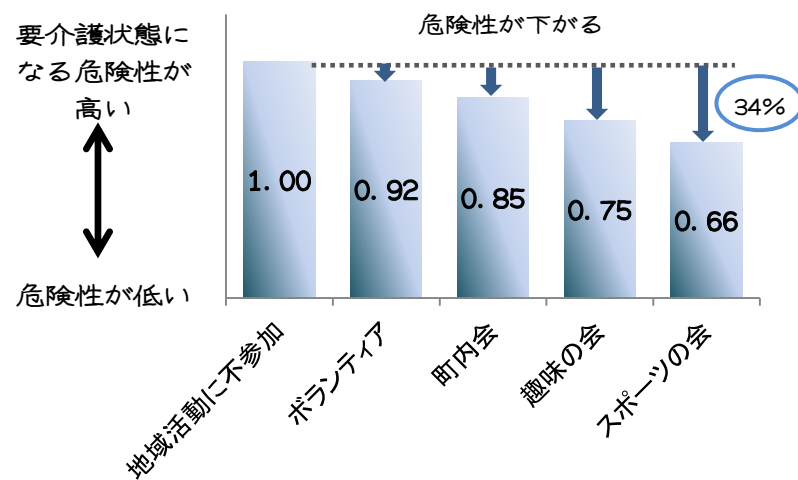
地域活動への参加で健康になるの?!

スポーツの会や趣味の会などの地域活動に参加している人は、地域活動に参加していない人に比べて要介護状態になる危険性が低くなることがわかっています。

例えば…
スポーツの会に参加している人は34%要介護状態になる危険性が低くなります!



社会参加別の要介護状態の発生の違い

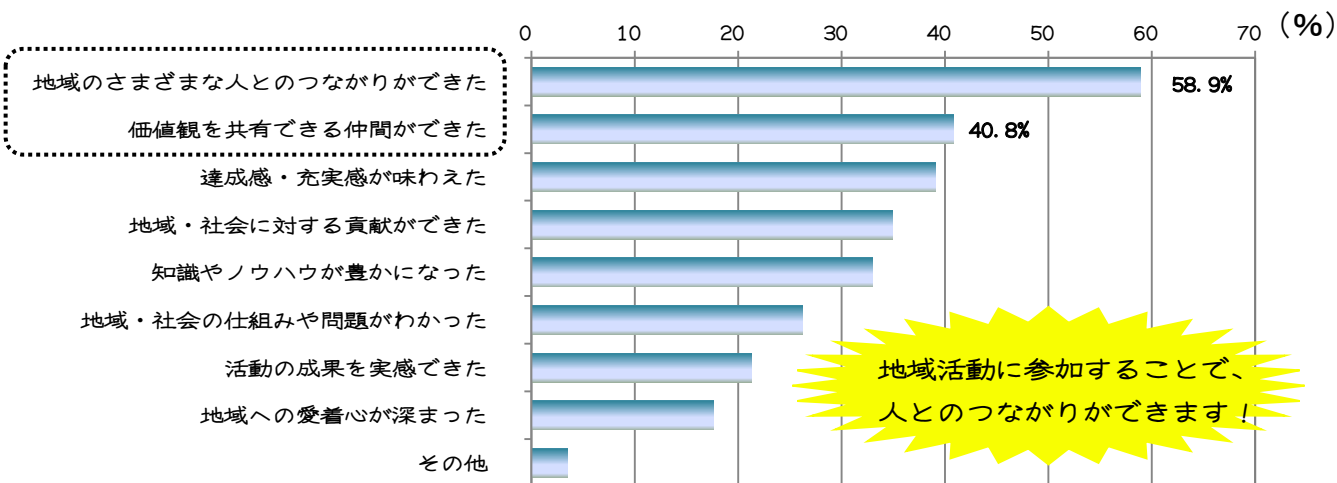


出典：JAGES = Japan Gerontological Evaluation Study (日本老年学的評価研究) プロジェクト Press Release NO:046-14-01「スポーツや趣味の会など複数の会に参加するほど要介護になりにくい」 金森 悟 (東京医科大学公衆衛生学分野)

身近な活動で「人とのつながり」ができる!

地域活動に参加した人の多くが活動に参加して、「人とのつながりができた」と答えています。あえて、「つながり」を作ろうとしなくても、身近な活動に参加することで、「人とのつながり」ができます。

地域活動に参加して得られたこと



地域活動に参加することで、人とのつながりができます!

(出典)平成19年版国民生活白書(内閣府「ソーシャル・キャピタル:豊かな人間関係と市民活動の好循環を求めて」2003年)

「人とのつながり」の健康効果!

■ 健康に役立つ情報を得やすくなる!

たくさんの方が集う場所は、さまざまな情報やノウハウをもった人が集まってくるため、健康づくりや介護予防に役立つ情報を得やすくなります。

■ サポートが得やすくなる!

健康のことなどで気になることがあったとき、アドバイスをしてくれたり、一緒に取り組んでくれる人が身近にいれば大きな支えになります。人とのつながりが豊かになるとそんなサポートが得やすくなります。

■ 人とのつながりがこころを癒す!

人とのつながりはこころにも良い影響を与えます。悩みがあったときに、話を聞いてくれたり、寄り添ってくれる人がいると、気持ちが落ち着きます。

「人とのつながり」がまちを健康にする!

人とのつながりが豊かなまちは、潜在化している問題に気づきやすく、周囲の人々や関係機関を巻き込んだ支援の輪が広がりやすくなります。

少子高齢化が急速に進み、健康や介護の課題が多様化する中で、人とのつながりが地域の課題解決に向けた「大きな力」になります。

「困った時はお互いさま」の精神が根付いた地域では、住民同士の支え合いが生まれやすくなります。

お互いさま

人とのつながりが豊かな地域では、地域や周囲の人に対する信頼感が生まれ、支え合いが一層広まります。

信頼

人とのつながりの豊かな地域では、健康や介護の悩みを抱えている人に気づきやすくなります

見守りの目