

社会参加 出かけるきっかけに

新型コロナウイルスの感染拡大で、家にこもりがちだという人も多いかもれません。ただ、外出することは、脳を刺激し、認知機能の衰えを防ぐことにつながると思われています。フレイル予防に欠かせない「社会参加」のため、出かけるきっかけを創出しようという試みを取材しました。

ボランティアで換金ポイント

「お風呂はどうでしたか」「気持ちよかったですわ」
神戸市中央区の特別養護老人ホーム「ほー愛」に併設されたデイサービス。ボランティアの浅尾久子さん(71)が、入浴を終えた70歳の女性利用者の髪をドライヤーで乾かしている。



入浴を終えたデイサービス利用者の髪を乾かす浅尾さん(神戸市で)

月から、65歳以上の市民向けにフレイル予防事業「ROBEシニア元氣ポイント」を実施。対象施設でボランティア活動をすると、現金と交換可能なポイントが付与するもので、1回の活動時間が2時間以上で200ポイント、2時間未満で100ポイントもらえる。基本的に1ポイントで換金できるが、目的はあくまで社会参加のため、1年間に換金できる上限は8000ポイントとなっている。

社会参加を無理なく続けるには、日々の生活に取り入れていくことが大切だ。愛知県長久手市は、買い物への送迎支援を通じて、社会参加につなげようとしている。

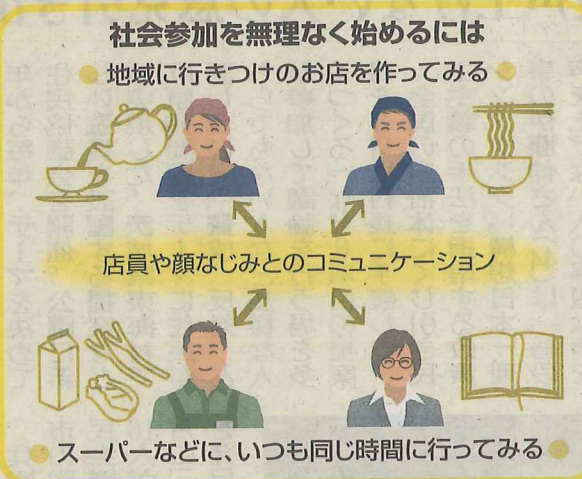
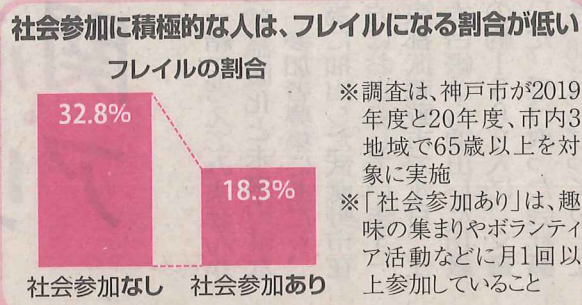


買い物を終え、送迎用のワゴン車に乗り込む高齢者たち(愛知県長久手市で)

1時間ほどかけて買い物を楽しむ、血圧測定や筋トレをする時間も用意されている。週1回、または隔週1回実施していて、利用者の負担は1回300円となっている。

「仲良くなった利用者」と話をするのも楽しい」と話す。参加者同士で交流してもらおうのも、目的の一つだ。

人フレイル講座



理由をつけて外へ



て、筑波大の山田実教授(老年学)に写真に聞いた。

フレイル予防には、「運動」や「栄養」の要素も大事です

外出や地域での関わりといった「社会参加」を続けるコツについて、最も重視したいのが社会参加です。理由をつけて外に出れば、体を動かすことになりやすくなります。動けば、自然とおなかもすきます。社会参加は、運動面や栄養面で対策にもつながりやすいのです。

年齢が集まって体操などをやる「通いの場」です。でも、参加率はそれほど高くなく、参加をちゅうちゅうする人もいます。そうした際におすすめしたいのが、行きつけの喫茶店や定食屋を見つけてみるということです。これも社会参加の一つです。定期的に通えば、店員と言葉を交わすようになり、常連同士で仲良くなった

りするかもしれません。スーパーでの買い物も、いつも同じ時間帯に行くことでコミュニケーションの機会が生まれやすくなります。独居で閉じこもりがちになると、フレイルになりやすくなります。夫婦で暮らしながら一人暮らしになる可能性は高いです。将来に備えるため、元気がうちから、一人でも社会参加できるように備えておくことも大切です。