

アクティブシニア化応援プロジェクト もう“徘徊”とは言わせない 未来への“high 快”へ！！

丸山 隆司¹・平川 喜美代²・近藤 健志³・関 孝将⁴

¹ 菊池市役所 健康福祉部特別養護老人ホームつまごめ荘 係長

² 菊池市役所 教育委員会教育部生涯学習センター 参事

³ 菊池市役所 経済部農林整備課 主事

⁴ 菊池市役所 市民環境部税務課 主事

菊池市の高齢者及び高齢者予備軍の健康及び生きがい増進による明るい長寿社会の構築策を提案します。

具体的施策としては、菊池市に新しくオープンする生涯学習センターKiCORSSを拠点とした①若返り講座の企画、②歩き愛あるきめです事業との連携、③市民先生を活かした共助社会の構築です。

一つ目の施策は、菊池自慢の食や温泉、長寿にご利益のあるお寺を活かしたウォーキング等の健康講座です。

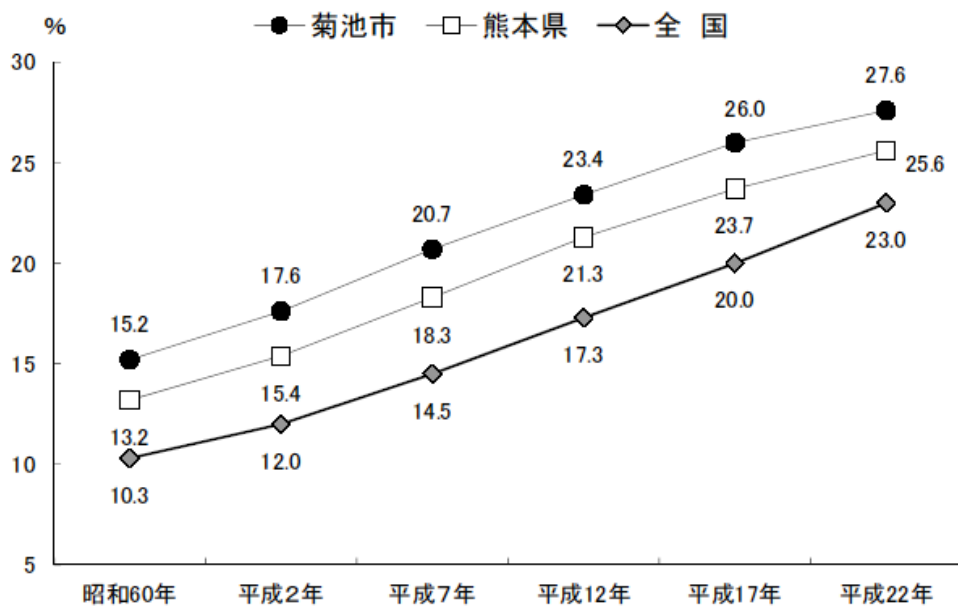
二つ目の施策は、既に菊池市では、歩き愛あるきめです事業という商業の活性化や健康の増進を目的とした事業が、展開されていることから、生涯学習の推進も目的とするため、一つ目の施策の健康講座等と連携させます。また、既存の事業同様に、この講座の参加に対するポイント付与や特典も付けることで、参加者が楽しめる内容とします。

三つ目の施策は、健康講座等の講師を、菊池広報で募集し、受身としての講座から自らも教え、共助社会の一員となる仕組みを構築します。

1. 政策提案の背景

菊池市の中心市街地は、菊池一族に代表される古くからの歴史や季節になれば満開の桜など素晴らしいものがあります。さらに、昔は、菊池市の中心市街地として賑わいを見せ、人も多く活気あふれる町並みでした。しかし、現在の菊池市の市街地は、空き家やシャッター街が目立ち、人通りもほぼ無く寂しい町並みとなってしまっています。さらに、平成27年3月策定の第6期菊池市高齢者保健福祉計画によれば、菊池市の高齢化率は、全国平均の27.3%を上回る31.3%となっています（表-1）。また、高齢者の閉じこもりリスクは、平成25年度菊池郡市介護保険事業計画見直しに伴う実態調査によると80歳を境に、ほぼ倍増と急激な増加傾向となっています。さらに、平成

26年度版高齢者福祉と介護保険に関する実態調査によれば、介護予防のうち、運動機能低下、認知症、転倒骨折の予防に半数以上の高齢者が関心を持っています（表-2）。



資料：国勢調査

各年10月1日現在

表-1 高齢化率の推移

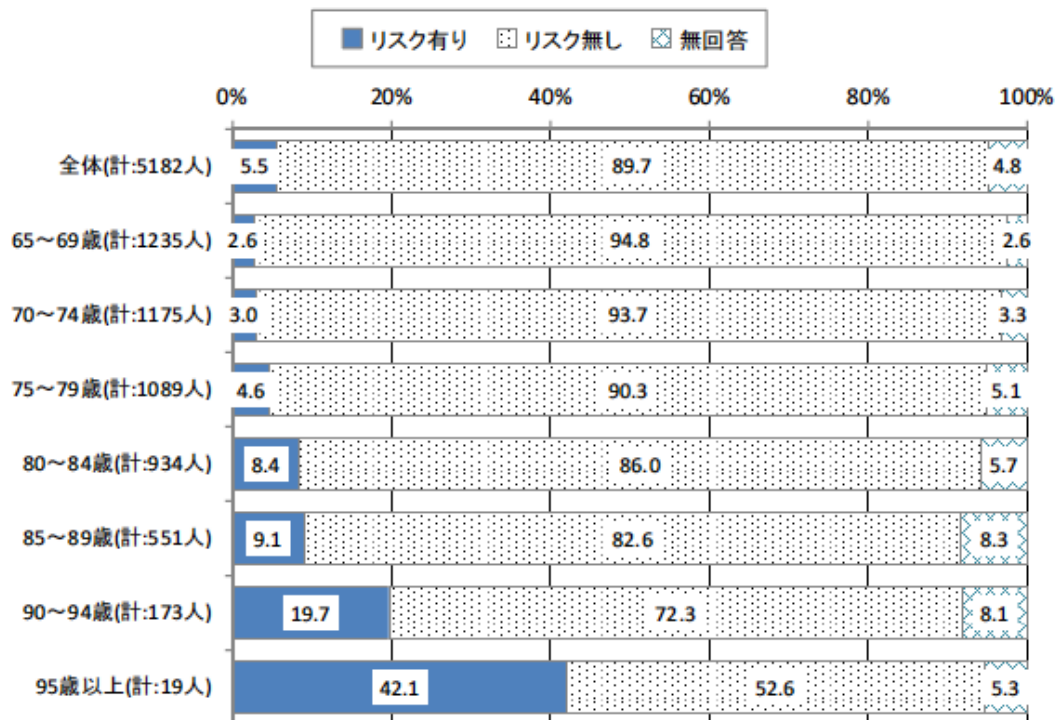


表-2 高齢者の閉じこもりリスク

2. 政策提案によって解決したい課題

このように、菊池市の高齢化は、閉じこもりリスクが高まっていく事が危惧されます。また、高齢者の閉じこもり等により、外出の範囲が限定される事から、消費意識の低下に伴い、商店街の衰退も懸念されます。現在、菊池市では、公助としての地域包括支援センターによる介護予防支援が展開されており、その効果が期待される所ですが、本プロジェクトは、自助・共助の視点から、それを補完していくことを目指します。

そのため、菊池市に新しくオープンする生涯学習センターKiCORSSを拠点として、市民の生きがいづくりを行い、皆がいつまでも安心して元気に暮らせる長寿社会の構築を支援します。

提言の内容については、次のとおりです。

- (1) マイナス5歳若返り講座の企画
- (2) 歩く事で商店街の活性化と健康増進を目的とした「歩き愛です事業」との連携
- (3) 受身だけではない、自らも地域貢献出来る「市民先生」を活かした共助社会の構築

3. 課題解決策の特徴、重要性、有効性

(1)について、単にウォーキングだけではなく、菊池カラーを活かした食、温泉、ご利益パワースポット等の観光との連携を取り入れた健康講座の企画です。

食は、菊池市のブランド椎茸の黒香と（財）日本穀物検定協会食味ランキング9年連続11度の最高評価「特A」受賞を誇る「七城のこめ」を使用したお弁当を自ら作り食することで、椎茸が持つ認知症予防効果を体感してもらいます。

(2)について、現在、菊池市と商工会が実施している「歩き愛です（歩数計）」事業の目的である、商業の活性化と健康の増進に加えて、(1)の内容を盛り込む事で、生涯学習の推進という付加価値が新たに生まれます。

(3)について、自らが得意とする知識、技術技能を活かす場の提供として誰もが先生となりうる「市民先生」を広く「菊池広報」を通じて募集を行い、地域に役立っていることを自ら実感し、生きがいを語れる人を増やす事を目的とします。



写真-1 あるきめです 歩き愛です事業

4. 結論

今後期待される効果として、菊池市による介護予防事業の展開により、年間約1,200万程度の給付費の削減が見込まれていますが、このプロジェクトを行う事で、自助・共助・公助の役割が明確化されます。また、ウォーキング講座の常設化に伴い、歩道及び外灯等の整備により住みやすい街となる「ハード」、様々な交流機会の提供としての「ソフト」、人との繋がりが広がり、笑顔と心が豊かになることで生まれる「ハート」をミックスさせます。その効果が中心市街地全域に浸透する事で、シニア世代が新たな生きがいを見出し、地域の中で生涯現役としての役割を生み出すことが出来ます。それに伴い、輝いた元気なアクティブシニアが溢れ、街全体に活力が戻ってきます。その中で、菊池市生涯学習センターKiCORSSは、文字通り、3つの「つ」である、「つどい、つなげる、つづける」の情報発信地として、人と地域が共に成長しあう拠点としての役割を担います。

参考文献

- 1) 菊池市高齢者保健福祉計画及び介護保険事業計画（第6期）pp.11, 19.