



健康長寿を目指して

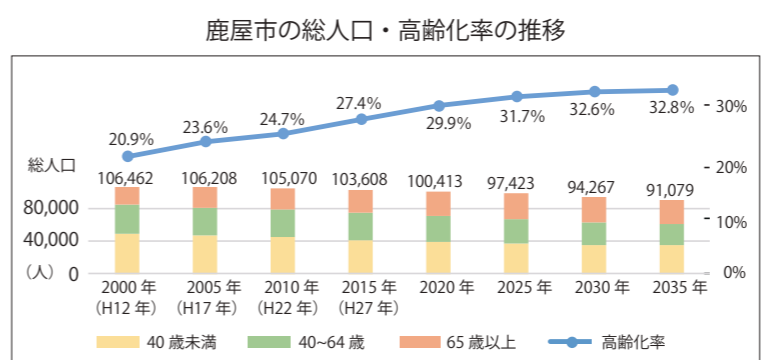
～まだまだ元気に現役で～

超高齢社会の日本。今後ますます高齢化率は高くなると予想されています。医療や福祉、労働など、増加する高齢人口の様々な問題に対応することは、今や喫緊の課題です。今号では、健康寿命を延ばすための取り組みや、市内で暮らす元気な高齢者の声を紹介します。

鹿屋市の高齢化の現状

市内の65歳以上の高齢者は、平成29年9月30日時点で29,136人。高齢化率は27.9%で、全国並みの割合を示しています。

市の人口は平成17年から減少

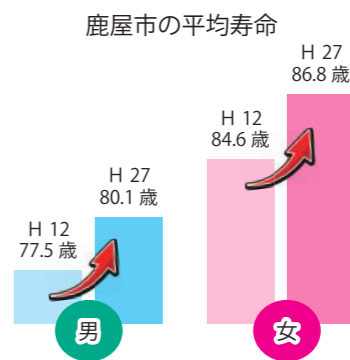


しており、高齢者数も2025年から減少に転じるとされていますが、高齢化率はその後上昇を続けると推計されています。

「人生100年時代」へ

市の平成27年の平均寿命は、男性80.1歳、女性86.6歳。いずれも全国より若干下回っていますが、平成12年から15年間で、市の平均寿命は2歳以上上昇しました。

平成30年中に100歳になる人は、4月1日時点で69人。100歳以上の高齢者は今後も増加が見込まれており、「人生100年時代」の到来を感じさせます。



生きがいづくり

健康寿命を延ばすためには、まず高齢者が健康について意識することはもちろんですが、さらに高齢者自身が地域活動や福祉活動に参加するなどして、生きがいを持って暮らしていくことも大事です。市では、健康長寿を目指した様々な取り組みを展開しています。

学び楽しみ心も体も健康に

高齢者大学

65歳以上なら誰でも受講できる市中央公民館の「高齢者大学」。月に1回、多くの参加者と一緒に、歌を歌ったり、健康体操をしたり、生活に役立つ講話を聴いたり、年間を通して、楽しみながら学習できるため、毎年、人気の講座となっています。年1回の日帰りバス研修も講座生の楽しみの一つです。



8月は「楽しく健康体操」。ユーモアを交えた講師の講話に会場は笑いが絶えなかった。

「高齢者大学」は、様々な経験をされてきた高齢者の皆さんが、仲間とともに学び、教養を深めることによって、人生をより豊かにしてもらおうと開設されました。その先には、地域や福祉などの様々な活動にも興味

を持ってもらいたいという願いも込められています。年度ごとに講座生の募集を行います。数年通い続けているという人が多いのが特徴。昨年度は、30年間通い続けた100歳の講座生もいたほどです。

なお、市中央公民館以外にも、市内12館(各地区公民館や学習センター、コミュニティセンターなど)で、「高齢者学級」や「長寿大学」などの名前で講座が実施されています。※今年度の講座生の募集は終了しています。

市中央公民館
Tel 0994-44-0321

高齢者運動サロン

市が新たな介護予防事業として、今年度から推進しているのが「高齢者運動サロン事業」。

地域の住民主体の通いの場(サロン)に、鹿屋体育大学や健康スポーツクラブ等の運動指導者を派遣し、週1回、みんなで一緒に自主的に運動しようとする活動をお手伝いしようというものです。

上祇川町集落センターで行われている「上祇川運動サロン」では、6月から7月中旬までの講師派遣期間が終了した後も、自主的に運動サロンが続けられています。8月10日には、20人以上の高齢者が集まり、熱心に歩行運動に取り組んでいました。

参加した内野キミさんは、「今でも足腰が丈夫なので、日ごろ



音楽に合わせてながらマス目の上をテンポ良く歩く「スクエアステップ」(上祇川運動サロン)



うちの
内野キミさん(89歳、上祇川町)
昭和4年2月生まれ

市高齢福祉課
Tel 0994-31-1116