

これから少子高齢化が進み、高齢者が高齢者を支える時代になっていくと感じています。周辺の住民が継続的に活動する「通いの場」をつくることで、高齢者同士の見守り活動や災害時の互助機能として活かされます。

外出頻度が低下し、筋力が低下することによって、フレイルになる可能性が高まります。そのため、社会的な活動や人と人のつながりは、高齢者の健康に大きな影響があります。社会参加することで、新しい友達ができたり、地域で安心して生活できたり、身だしなみに注意するようになったりと、社会的な健康につながります。

## 社会参加の重要性

関西国際大学で行政や産業など集団を対象とした健康の保持・増進について研究されている中世古先生に高齢者の社会参加の重要性についてお話を聞きました。

スマートフォンアプリ「みっさい☆健康アプリ」(4ページで紹介)は、歩数ランキングの順位を上げるために散歩に行ったり、ポイントを貯めるために健康コラムを読んだり、市民が健康に関心を持つきっかけになっています。

既存の体操を用いていることがありますが、三木市では「当地ならではのオリジナルの体操や名前があり、利用者が愛着を持って活動されています。」

いきなり地域活動に参加することは難しいかもしれませんが、地域の中であいさつを行うことから始めることで、身体と心の健康にもつながっていきます。

### 三木市の取組できっかけを

人が集う場に積極的に出かけて、人とならがることは大事です。つながることで自分の存在価値などを感じるの、ぜひいろいろな場所に積極的に参加してみてください。

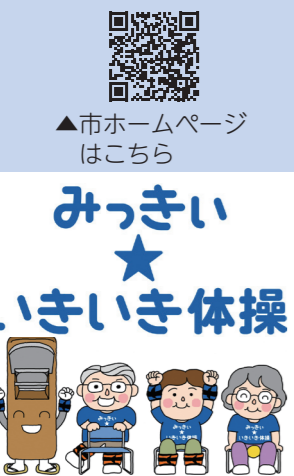
### 最後に

### 高齢者と若者との交流

関西国際大学では、学生が運営する絆カフェ(リヨン(認知症カフェ)を毎月開催しています。学生にとっても世代の違う方と交流することで社会勉強になっています。高齢者の方は学生とコミュニケーションを取ることで元気がもたらえるとおっしゃっていますので、一つの社会参加の場として、続けていきたいと考えています。



関西国際大学  
保健医療学部  
中世古准教授



問・申込 (市)介護保険課 介護予防係

市が令和4年12月に行った「介護予防・日常生活圏域二一ズ調査」によると、新型コロナウイルスの流行による影響で5割以上の方が「外出機会が減少した」と回答し、ついで約3割の方が「友人との関係が疎遠になった」と回答しています。

市内120団体で、地域の高齢者約1,800人が介護予防体操「みっさい☆いきいき体操」に取り組んでいます。「みっさい☆いきいき体操」は、「歩く」「立つ」「座る」などの日常生活に必要な筋力や体の動き、バランスを身につけることができる体操です。また、膝を支える筋力をつけるための「みっさい☆健康体操」や、食べる力、飲み込む力を保つための「みっさい☆こにこ体操」もあります。仲間と一緒に健康づくりを始めてみませんか。

市が令和4年12月に行った「介護予防・日常生活圏域二一ズ調査」によると、新型コロナウイルスの流行による影響で5割以上の方が「外出機会が減少した」と回答し、ついで約3割の方が「友人との関係が疎遠になった」と回答しています。



# いきいき☆つながりの輪

## ～社会に参加するきっかけをつくる～

問・(市)介護保険課  
・(市)医療保険課



令和2年から新型コロナウイルスが流行し、外出を控える期間があったことで、外出する機会が減ったままの方も多いのではないのでしょうか。社会とのつながりを失うことは、認知機能の低下を招いたり、身体を動かす機会が減って筋力が低下し、フレイルにつながることもあります。

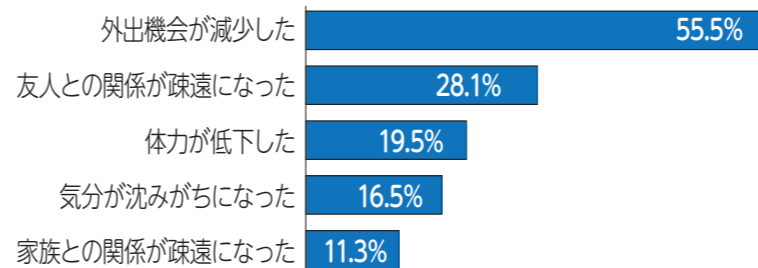
### フレイルとは？

フレイルとは、年齢とともに心身の活力が低下し、要介護状態となるリスクが高くなった状態のことです。フレイルを予防するには、「社会参加」「運動」「栄養」の3つのポイントがあります。



市が令和4年12月に行った「介護予防・日常生活圏域二一ズ調査」によると、新型コロナウイルスの流行による影響で5割以上の方が「外出機会が減少した」と回答し、ついで約3割の方が「友人との関係が疎遠になった」と回答しています。

### 新型コロナウイルスの流行による影響で、どのような変化がありましたか？



引用：三木市介護予防・日常生活圏域二一ズ調査(令和4年12月)

# 体操とアプリ を活用した とある一日を紹介

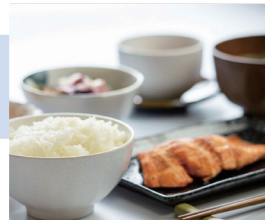
皆さんがどのように活用されているか見ていきましょう！

22時 20時

就寝 入浴



体重や脈拍などを入力！



18時

夕食



14時

みつきい☆いきいき体操に参加



13時 12時

昼寝 昼食



食事や歯磨きを入力！



10時 8時 7時

ウォーキング 朝食 起床



睡眠時間や体温、血圧、脈拍などを入力！



## みつきい☆いきいき体操の運営者にお話を聞きました



あかね教室

高齢者大学でいきいき体操を体験して、地域でも定期的に行いたいと思い、メンバーを募集し始めました。現在では、毎回15名程度が参加し、冗談を言いながら、ワイワイ楽しく会を運営しています。

股関節が痛かったのですが、体操をはじめてから、すぐに脚が上がるようになりました。病院と相談しながら積極的に動かすことが大切だと感じました。

今年で8年目になるので、いきいき体操をするだけでなく、首の体操やリズム体操などを取り入れながら、飽きないように工夫しています。また、「みつきい☆健康アプリ」はほとんどのメンバーが使用しており、「何歩あるいた？」「ポイントなんぼになった？」など、話が盛り上がっています。

大学生を招いて体操をする機会があり、若い方に高齢者が健康管理をする姿を見てもらうことで励みにもなります。また、世代を超えた交流の場になっています。



代表 永井さん 副代表 田中さん



シニアふれあい体操教室

デイサービスでいきいき体操を体験し、地域でもしたいと思い、10人以上集めて、始めました。皆さんが参加しやすいように、朝は明るいあいさつから始め、とにかく笑顔で取り組んでいます。

私たちは、体操をしているおかげで、転倒や身体の違和感を感じる事が減りました。運動指導員の方が定期的な訪問してくれる際に一生懸命に説明してくれるので、励みになっています。そして、体操だけでなく、山登りに行ったり、桜を見に行ったり、仲良く楽しんでいます。誰かが休むと、連絡を取って、「次は元気で来てね！」と声掛けをしています。

体操が楽しいというのが一番だと思いますが、人と人のつながりやおしゃべりを楽しむに來られていると思います。

高齢者の方は若い方にあいさつしてもらっただけで、元気がでます。出会ったら、あいさつし合える地域にしていきたいです。



代表 井上さんご夫婦

問 (市)医療保険課 保健事業担当



詳しくはこちら

### ●1周年記念イベント

「みつきい☆健康チャレンジ」を実施  
アプリ内で3カ月後の体重の目標を設定し、目標をクリアした方には、100ポイントを付与します。

▼実施期間 10月～12月  
▼参加申込期限 10月16日(月)

「みつきい☆健康アプリ」1周年!!



「とある一日」で右記マークがある活動はみつきい☆健康アプリを利用するとポイントが貯まります。

### みつきい☆健康アプリ

健康づくりを行いながらデジタル社会に慣れ親しむため、スマートフォン(スマホ)のアプリケーションを活用した「みつきい☆健康アプリ」があります。毎日の健康管理や健診の受診などで健康ポイントを獲得できます。ポイントは電子マネー(年間最大5,000円分)に交換できます。

## みつきい☆健康アプリの利用者にお話を聞きました

### 歩いて新たな発見が楽しい!

老人クラブで健康アプリの紹介があって、興味があり、すぐに市役所の窓口に行きました。

実際に始めてみると、楽しい～です。ポイントが付く1日4,000歩を歩くことを目標に頑張っています。いろんな集まりで健康アプリの話題になり、歩数とポイントの見せ合いっこをしています。

健康アプリには、設定された市内のコースを1日で全て回ると、ポイントが付与されるモバイルラレーがあります。仲間と一緒に挑戦しましたが、自分が知らない史跡が多くあり、新たな発見になりました。

身体が健康なうちは、健康アプリのある生活を楽しみたいです。



寺田さん(80代)

### アプリを通じて健康管理!

ラジオ体操をするグループの仲間に健康アプリを教えてくださいました。あまりスマホの操作が上手くないので、仲間に教えてもらったり、市役所に行って設定してもらったりして活用しています。

以前から歩く習慣はありましたが、健康アプリを利用することでスマホに自分のがんばり(歩数)を記録しておくことができ、ポイントをいただけるのが嬉しいです。いただいたポイントでご褒美のスイーツを購入することが楽しみの一つです。



大槻さん(70代)

始める前はスマホを操作できるか不安だと思いましたが、毎日スマホを触ることで慣れてきますし、楽しく、規則正しい生活ができるので、皆さんぜひ利用してみてください。