

知ってる?

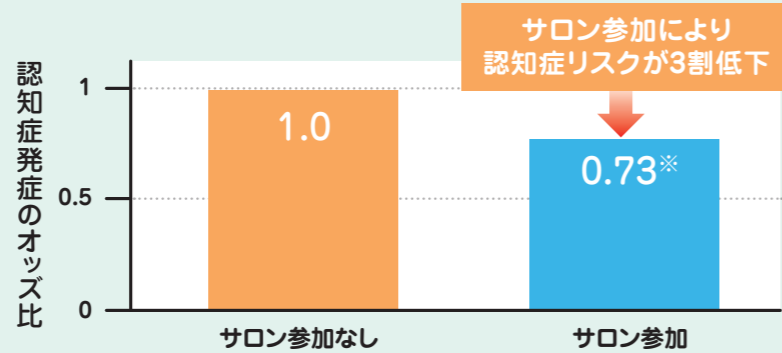
## 通いの場の健康効果(～JAGES研究より～)

### 「憩いのサロン」参加で認知症リスク3割減

～7年間の追跡調査～

追跡期間中の  
サロン参加と  
認知症発症の関連

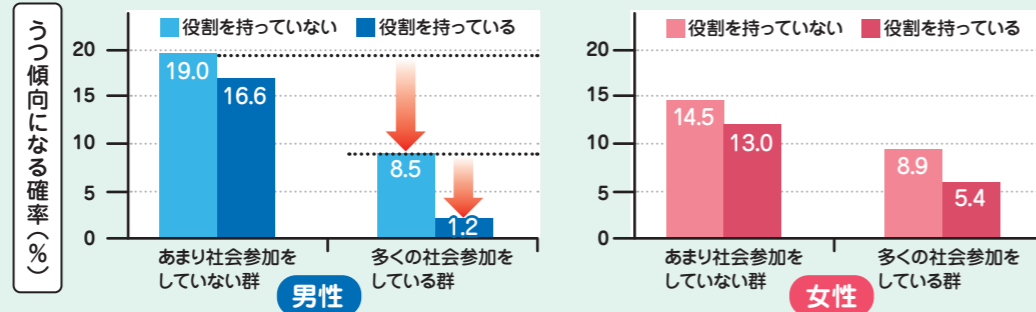
※\*P<0.05 統計学的に有意であることを示している。  
※1年あたり3回以下の参加は「サロン参加なし」とみなした。



Hikichi H, Kondo K, Takeda T, Kawachi I: *Alzheimers Dement(N Y)*. 2016 Dec 21;3 (1): 23-32.  
※出典Japan Gerontological Evaluation Study

### 役割を担って 社会参加している男性は うつ発症リスクが7分の1

AGES2003年度  
調査時点でうつ  
傾向が無く、  
2006年度調査に  
も回答した65歳  
以上の2728人



趣味、スポーツ、町内会、ボランティア、老人クラブ、業界、宗教、政治のグループへの参加をたずね、主成分分析で社会参加得点を算出

Takagi, D., Kondo, K., & Kawachi, I. (2013). *BMC Public Health*, 13: 701, doi: 10.1186/1471-2458-13-701.  
※出典Japan Gerontological Evaluation Study

### ひとりで食事をしているとうつになりやすい

要介護認定を受けていない65歳以上の高齢者約40,000人の追跡調査の結果、ひとり暮らしの男性では、**孤食(ひとりで食事をとること)だと共食(誰かと一緒に食事をとること)に比べて『2.7倍』うつを発症しやすい可能性がある**ことが分かりました。一方女性では、同居でも**孤食であると『1.4倍』うつを発症しやすい**という結果が得られました。

Tani Y, Sasaki Y, Haseda M., et al. (in press) *Age and Ageing*. ※出典Japan Gerontological Evaluation Study参照

# 多様な 通いの場の紹介

～「住民主体の通いの場」から生まれた多様な活動～

## 通いの場からどんどん広がる笑顔の取組を紹介します

現在各市町では、住民の皆さんが自主的に集まって、いきいき百歳体操やシルバーリハビリ体操、ご当地体操などを行う「住民主体の通いの場」があります。今では体操をするだけでなく、他の様々な活動に取り組んでいる通いの場が増えてきています。

- 高年齢者が主体で行う多世代交流の場
- 男性だけで主体的に取り組む活動の場
- 専門職でもある地域住民が食堂を運営する場
- 個人宅で行う認知症になっても通える憩いの場
- 小学校の跡地を活用した食事と体操の場
- 小学校の跡地を活用した食事と体操の場

こちらから動画をご視聴いただけます



いろいろな取組を知っていただくことで、皆さんにとってより充実した「通いの場」になるよう応援しています!

住民主体の通いの場とは(厚生労働省HPより)

地域の住民同士が気軽に集い、一緒に活動内容を企画し、ふれあいを通して「生きがいづくり」「仲間づくり」の輪を広げる場所です。地域の介護予防の拠点となる場所でもあります。

広島県地域包括ケア推進センター

スタッフ 包括進 (ほうかつ すずむ)



# 広島県内の多様な通いの場の取組

介護予防は体操だけでなく、  
社会参加が大切です！  
皆さんもいつまでも「したいこと」を  
「なじみ」の環境で続けられるように、  
地域とつながってみませんか？



ドミノ倒しにならないように！



社会とのつながりを失うことがフレイルの最初の入口です

※東京大学高齢社会総合研究機構・飯島勝矢:作図

## 食事会と体操を通して、 地域の人々と交流している通いの場



地域の高齢者が主体となり、小学校の跡地で  
社会参加を大切に介護予防に取り組んでいる事例

住民の自治組織による地域おこし活動から発展し、小学校の跡地で食事会といきいき百歳体操を行う通いの場が開催されています。参加者同士が年齢や立場に関わらず互いを気にかけて、支え合う関係性が自然と生まれています。こうした住民同士の通いの場を通じた「つながり」が、日頃の近所づきあいや緩やかな見守りなどにも広がっています。

### 神石高原町 ながの村

## 通いの場から繋がる地域での 多世代交流



高齢者が主体となり、  
通いの場で子育て支援を行っている事例

若い世代の転入が多い地域で、安心して子育てができる環境整備や子どもの健やかな成長などを願って、高齢者の社会参加の場であるサロンを活用しながら子育てサロンも同時に行う通いの場が開催されています。通いの場で子育ての悩みを相談できたり、地域活動や行事等への参加の入口になることで、それぞれの世代にとって参加・活躍・安心の場になっています。

### たいやま 廿日市市 鯛山&子育てサロン

## 個人宅が近隣の高齢者等が 集う通いの場に



認知症になっても参加できる個人宅での通いの場が、  
より多くの高齢者の社会参加につながっている事例

高齢になっても通える場があるとよいという住民の思いから、個人宅を会場として通いの場が開催されています。認知症の方や介護者の悩み・困り事を支援する「チームオレンジ」の取組も加わることで、認知症があってもなくても気軽に参加できる場所になっています。食事や交流などの住民が主体的に行う活動が、社会参加や生きがいづくりにつながっており、行政などのさりげないサポートも、住民や地域の力をますます引き出しています。

### 尾道市 菜の花カフェ

## 男性だけで主体的に取り組んでいる 通いの場



仲間との交流・活動が地域での活躍や生きがいにつ  
ながっている事例

男性の皆さんだけで集まり、できること、やりたいことを主体的に行う通いの場が開催されています。料理教室を中心に、メンバー同士が話し合いでいろいろなことに興味を持ち、挑戦する気持ちを大事にしながら活動を続けています。高齢になっても地域での生活を楽しみ、互いに気持ちを送りあうことが、活動を続けていくモチベーションにつながっています。

### 庄原市 サロンあすなろ

## 医療・福祉の専門職でもある地域住民が 中心となってつくる、高齢者の社会参加の場

### きふね 熊野町 貴船おとな食堂



地域の高齢者の孤食・孤立を防ぐため、  
ボランティアで食堂を運営している事例

主に一人暮らしの高齢者の孤食・孤立を防ぐために、月1回の食堂をボランティアで運営する通いの場が開催されています。制度やサービスが届きにくい地域の高齢者のために何かできればと、医療・福祉の専門職でもある地域住民が中心となって始まった活動です。集まったボランティアの仲間と目標を共有しながら活動を続けることが、地域での孤立を防ぎ、誰も取り残さない地域づくりにつながっています。