

楽しく、美しい人生を デザインする

長寿社会を賢く生きたい市民のための講座

医療・介護と地域のつながりも考えよう

2 LIFESTYLE DESIGN PEPPER

この講座では、予防医療や介護、看取り、地域コミュニティなどの側面から、第一線で活躍されている方を講師に迎え、参加者自身がクリエイティブな発想で「人生90年時代」の生き方を考えます。

第2回目のテーマは「医療・介護と地域のつながりを考えよう」。健康で長生きするための方法を地域とのつながりの関係から考えるレクチャーを実施しました。前半の講義では、「つながり」が健康と寿命にいかにか大切かを予防医学の見地から学び、後半のワークでは「理想の1日」を実現するために使える地域の情報を整理しました。

はじめに

予防医学が専門の石川善樹先生。今回はホールでの講義のため完全な講演スタイルかと思いきや、いざ始まってみると「お近くの方同士で話し合ってみてください。どうぞ!」と次々にテーマが投げ入れられ、会場は終始和気あいあいとした雰囲気になりました。

「予防医学とは病気からではなく、健康という肉体的・精神的・社会的な調和が完全にとれた状態から逸脱してしまうのを予防する学問です」と石川先生。その調査データに基づいた数々のお話は説得力抜群でしたが、中でも「30分間座ったままテレビを見るのはタバコ1本分の有害さに匹敵する」というお話には、多くの人から驚きの声が上がりました。

日時：11月21日（土）14:30～17:00
場所：金沢工業大学アントレプレナーズラボ

当日の流れ

- ① はじめに
- ② レクチャー
医療・介護と地域のつながりを考えよう
石川 善樹 先生（予防医学研究者）
- ③ ワーク
- ④ 発表
- ⑤ おわりに



レクチャー

石川 善樹 先生（予防医学研究者）

「先日、面白い話を聞きました。資産が200億円もあるけれど、天涯孤独で、毎朝起きると「今日は何をしたらいいんだ」と絶望し、夜寝るときには「明日も生きていいのか」と愕然としてしまうという75歳の男性の話です。彼は仕事には一生懸命だったようですが、家族や友だちとのつながりはあまり大事にしてこなかったそうです。

今や世界一寿命が長い国となった日本は、言い換えると世界一介護状態が長い国でもあります。ということは、人生の終わりは不幸な時代が続くのでしょうか？ そうとも言い切れません。この男性のように、お金もあって身体が元気でも毎日に絶望している人はいるし、介護状態であっても家族に囲まれて幸せな人もいます。大切なのは、人間としていかに豊かに成熟していくかということだと思います。

さまざまな調査の結果、日本人の寿命が伸びた理由には、心臓病が少なかったことや和食の影響などがあるとされてきました。しかし生活習慣の面で見れば、日本人はタバコも吸うしコレステロール値も高い。研究の結果見えてきたのは、日本人が強く持っている「つながり」の存在が寿命に影響しているのではないかとのことでした。

こんな報告があります。同じ病気で入院し、同じドクターから同じ治療を受けた人のうち、お見舞いに来てくれた人の数が1人もいなかった場合、69%の方が半年以内に亡くなりました。同様に、お見舞いに来てくれた人が1人だけの場合は43%、2人以上の場合は26%が亡くなりました。病気は、医療技術だけでなく人の力にも影響を受けるという例です。他にも、65歳以上の約13,000人を4年に渡り追跡調査した結果、3つ以上の異なる組織に属している人は、介護状態へのなりやすさが22%も低くなるという報告もあります。

人が元気に長生きをしていくためには、タバコやお酒を控えることはもちろん、適度に身体を動かして筋力を維持し過ぎないこと。そして、いくつかの組織に所属し、1つくらいは役職につくと、より元気で健康にいられると思いますよ!」



Healthの語源

Health

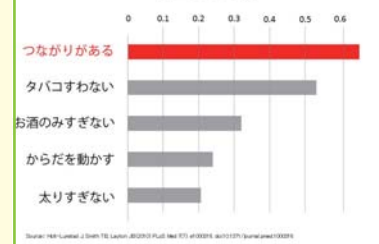
動詞 名詞形

To make a whole : 完全に調和された状態

2000年代

適切な体重
運動・栄養・休養
禁煙
つながり → 健康

長生きの要因



プロフィール

(株) Campus for H 共同創業者。広島県生まれ。東京大学医学部卒業後、ハーバード大学公衆衛生大学院修了。「人がより良く生きるとは何か」をテーマとして研究し、常に「最新」かつ「最善」の健康情報を提供している。専門分野は、行動科学、計算創造学、マーケティング、データ解析等。講演や、雑誌、テレビへの出演も多数。NHK「NEWS WEB」第3期ネットナビゲーター。

参考図書



理想の1日も実現する為に

石川先生の講義を受けたあと、その内容を踏まえて自分たちの人生をデザインするワークを行いました。年齢も属性も異なる顔ぶれでグループに分かれ、どんなことが印象に残ったかを出し合い、キーワードをまとめました。

講義から「いいな」と思ったことを共有しよう!

行動/生活習慣

- ・運動不足
- ・定期的な運動
- ・こまめな運動
- ・普段から身体を動かす
- ・楽しく生きる
- ・人と話す
- ・明るい気分である
- ・多コミュニティに属す
- ・人生に満足する
- ・外に出る
- ・生活習慣を意識する
- ・健康管理
- ・人間関係の維持
- ・社会活動への参加

医療

- ・日頃の健康管理
- ・医療が全てではない
- ・常識は国や地域で異なる

健康

- ・動かない生活
- ・筋肉の衰え
- ・運動の大切さ
- ・話すことの大切さ
- ・食事の大切さ
- ・ストレスの発散方法

つながり

- ・つながり
- ・長生きの秘訣
- ・仲間の重要性
- ・見舞いに行く関係
- ・こまめな連絡
- ・つながり不足

社会との関わり/生き方

- ・パートナーをもつ
- ・グループに属する
- ・役割をもつ
- ・人との会話
- ・誰かの役に立つ
- ・人生経験の豊かさ
- ・主体的に動く
- ・世代を超える

その他

- ・「人生に満足する」とは
- ・孤独の弊害
- ・「健康」の定義
- ・女性が長寿な理由
- ・経済の重要性
- ・経済が全てではない
- ・「養生」の重要性
- ・新しい知識を得る
- ・日頃考えないことを考える機会をもつ
- ・自分自身を見つめなおす

人生を豊かにする「自助・互助・公助」情報!!

前回の講義+ワークを受けて、参加者の皆さんには宿題をお願いしました。自分たちの身の回りに既にある、もしくはあったらいいなと思う「理想の人生を実現するための社会資源」とは?

自助 (自分でできること)

運動

- ・ウォーキング
- ・寝る前のストレッチ
- ・生涯スポーツ

こころ

- ・音楽や美術を鑑賞する
- ・勉強する
- ・化粧をする

健康

- ・健康診断
- ・食生活の見直し
- ・酵素ドリンク

生活

- ・早寝早起き
- ・美味しい食事
- ・身の回りの整理整頓

行動

- ・家庭菜園
- ・読書
- ・地域の活動

つながり

- ・協力してくれる家族
- ・同じ夢を持つ友人
- ・地域の人たちとの関わり

互助 (誰かとしていたいこと)

- ・映画鑑賞
- ・おしゃれなカフェでお茶をしながら本を読む
- ・学生時代の同窓会
- ・「カフェス」のヨガが気になる
- ・交流の場 (お茶を飲んで会話する)
- ・コンサートおよび観劇
- ・趣味の会への参加
- ・植栽や道路の清掃
- ・地域の軽スポーツに参加する
- ・地域の子どもの見守り
- ・地域のボランティア活動
- ・町内会活動
- ・次の世代のコミュニティリーダーを育てる
- ・デイサービス
- ・コミュニティカフェ
- ・コミュニティファーム

公助 (みんなで取り組むこと)

- ・移動スーパー
- ・介護保険サービス
- ・紙おむつの支給
- ・コミュニティバス (のっぴ、のんキー)
- ・市が発信している情報を有効に活用する
- ・自治体福祉サービス (金沢市)
- ・シニア向けマガジン
- ・地域の相談窓口
- ・図書館
- ・認知症相談
- ・福祉用具貸与
- ・布団洗浄乾燥サービス
- ・訪問介護
- ・まのり (レンタサイクル、金沢市)
- ・まの成熟を待つ
- ・学ぶ場 (講習など)

次回の案内

日時: 12月19日(土) 14:30~17:00
 場所: 金沢工業大学アントレプレナーズラボ
 テーマ: 先進事例を学び、
 市民ができることを発想しよう

今日の宿題 /
 こんな冊子にしたいなというイメージを持ち寄る

お問い合わせ

野々市市地域包括支援センター
 TEL 076-227-6067 FAX 076-227-6252 Eメール kaigo@city.nonoichi.lg.jp

