

特集 長寿のススメ



三上 久 さん(蛇1区)102歳

日本人の平均寿命は毎年延び続け、世界でも有数の長寿大国と呼ばれるようになりました。このような超高齢化社会を迎えて、ますます活力ある高齢化社会の実現ということが、重要になっていきます。

今月号は、9月20日の敬老の日を前にして、年を重ねてなお元気でられるお年寄りの方のお話からその秘訣を探り、合わせて健康で楽しく過ごすための活動の一部を紹介します。

平

成21年の簡易生命表(厚生労働省)では、男性の平均寿命が79・59歳で、女性は86・44歳となり過去最高を更新しました。

町内でも、100歳以上が6人、今年度これから100歳を迎えようとしている方が3人います。

室町時代の平均寿命が33歳、昭和22年が52歳と比べると、超

高齢化社会という意味を実感できます。

このような長寿社会に入り、健康で、生きがいを持って年齢を重ねていくということが大事になってきます。

地域が、お年寄りを温かく迎へ、家にこもらず社会と接点を持たせるよう、様々な形で支援していくことが求められます。

敬老の日は、昭和22年の兵庫県野間谷村(現 多可町)で行われた敬老行事がきっかけとなり、昭和25年9月15日を「としよりの日」にしようと県民運動が開始されたのがはじまりです。その後「敬老の日」と名称を変え、平成15年から毎年9月の第3月曜日が国民の祝日の「敬老の日」となりました。「多年にわたり社会に尽くしてきた老人を敬愛し、長寿を祝う」ことが謳われています。

さらに進む長寿社会を迎えて、家庭をはじめ地域社会、学校などでお年寄りとの触れ合いを深めていくと同時に、高齢者の皆さんの経験や能力をいかした社会参加、ボランティア活動を促進し、まちづくりにつなげていくことも大きな課題となります。

家庭でできる

足腰の運動

10回を目安にします。慣れてきたら回数を少しずつ増やしていきましょう。運動前は、必ず準備運動(ストレッチング)をしましょう。

足の後ろ上げ

・両足を少し開き、いすから少し離れて立つ。両手でいすの背をつかみ、上体だけ45度ほど前に傾ける。

・ひざが曲がらないように片方の足をゆっくり後ろに上げ、そのままの状態を1秒間保ち、ゆっくりもとの姿勢に戻す。腰痛の原因になるので背中はそのせないようにしましょう。



1/4スクワット

・両足を肩幅より少し広めにし