大阪市老人クラブ徽章

全国3大運動
健康・友愛・奉仕をめざして
市内全会員に配布

月刊大老連

平成28年　9月号
第698号　毎月1日発行
平成28年（2016年）9月1日
定価30円（送料別）　年間購読料1,100円（送料共）
購読お申し込みは、月刊大老連編集室にご連絡ください。

昭和33年9月19日第三種郵便物認可
〒543-0021
大阪市天王寺区東高津町12-10
大阪市立社会福祉センター3階
発行所　一般社団法人 大阪市老人クラブ連合会
電話　事務局 06(4304)8555
編集室 06(4304)8556
FAX　06(4304)8557

高齢者が安心して暮らせるまち

第52回大阪市高齢者福祉月間を迎えて

豊かで自立した生活を送ることのできる社会づくりのために

大阪市長　吉村　洋文

大阪市老人クラブ連合会の皆様方には、平素から高齢者福祉をはじめ大阪市政の各般にわたり、格段のご支援とご協力を賜り、厚くお礼申しあげます。

我が国では、高度経済成長期を支えてこられた、いわゆる「団塊の世代」の方々が65歳を迎えられ、高齢者人口は大きく増加いたしました。また、医学の発展とともに、平均寿命が年々伸びている近年において、高齢者一人ひとりが住み慣れた地域で自立した生活を安心して営み、長寿化した人生を健康でいきいきと豊かに尊厳をもって暮らすことのできる社会づくりは、喫緊の課題として挙げられます。このため、元気で意欲のある高齢者が社会の支え手として、幅広い分野において積極的に活動していただき、活力ある長寿社会を築いていくことがますます重要になっております。

こうした中、貴連合会の皆様方におかれましては、今までに培ってこられた知識や経験、能力を活かして、社会参加や様々なボランティア活動などに取り組まれ、世代間の交流促進はもとより、活気ある地域コミュニティの形成と高齢者福祉の向上に貢献していただいており、誠に心強い限りでございます。中理事長をはじめ、皆様方の多年にわたるご尽力と熱意に深く敬意を表し、心から感謝申しあげます。

さて、大阪市では、市民が高齢福祉についての関心と理解を深めるとともに、高齢者自身の社会参加意欲を高めることを目的として、9月を高齢者福祉月間と定めており、今年で52回目を迎えます。貴連合会のご協力により、高齢者福祉大会の開催など、様々な事業を展開できておりますことに、改めてお礼を申しあげます。

また、本市では高齢者一人ひとりが住み慣れた地域で安心して暮らすことのできる社会の実現をめざし、昨年度策定した「第6期大阪市高齢者保健福祉計画・介護保険事業計画」に基づき様々な施策を推進し、高齢者の健康づくりや生きがいづくり、社会活動への参加を積極的に支援しております。

今後とも、貴連合会をはじめ関係各団体や高齢者福祉関連施設のご協力により、多様化する市民のニーズに応え、豊かで活力溢れる長寿社会の実現をめざして、自主的な地域福祉活動の促進に力を注ぐなど積極的に施策を推進してまいりますので、皆様方の変わらぬご理解とご協力を賜りますようお願い申しあげます。

最後に、大阪市老人クラブ連合会のますますのご発展と、皆様方のご健勝、ご多幸を心からお祈り申しあげまして、ごあいさつといたします。

<大阪市高齢者福祉月間ポスター>

わが国における高齢化の現状

高齢化率は26.7%
65歳以上人口3392万人

わが国の総人口は平成27年国勢調査によると、1億2、711万人（前回1億2、805万7千人）です。65歳以上の高齢者人口は過去最高の3、392万人（前回2、924万6千人）となり、総人口に占める割合（高齢化率）は26・7%（前回23・0%）となります。

65歳以上の高齢者人口を男女別に見ると、男性は1、466万人、女性は1、925万人で、男女の比は約3対4となっています。また、高齢者人口のうち、「65～74歳人口」は1、751万7千人で総人口に占める割合は13・8%、「75歳以上人口」は1、640万5千人で総人口に占める割合は12・9%となっています。

総人口が減少する中で、高齢化率は上昇しています。わが国は、諸外国と比較すると、世界のどの国もこれまで経験したことのない高齢社会を迎えています。

大阪市における高齢化の現状

第6期大阪市高齢者保健福祉計画・介護保険事業計画（平成27年度～29年度）によると、平成27年の大阪市の65歳以上の高齢者人口は推計68万7千人で、高齢化率は、25・6%となり、高齢化がますます進行しています。

また、大阪市では、65歳以上の人がいる世帯のうち高齢者のひとり暮らし世帯及び高齢者夫婦世帯の割合は66・6%であり、全国平均の53・4%に比べて高くなっています。とりわけ、高齢者のひとり暮らし世帯の割合は41・1%であり、全国平均の24・8%に比べると非常に高くなっており、全国の政令指定都市の中でも、最も高い割合となっています。

高齢化と老人クラブの役割

老人クラブでは、心豊かな地域社会づくりをめざし、「健康・友愛・奉仕」の全国三大目標の実現に向けて、健康づくりや介護予防活動、さまざまな生きがい活動、高齢者が相互に支え合う友愛活動、子どもたちの見守りや交流活動、高齢者ならではの伝承活動、美化活動などの地域を豊かにする社会貢献活動に取り組んでいます。

老人クラブに入会すると、高齢者は元気になります。高齢者が元気になり、いきいきすると、地域も元気になり、活性化します。老人クラブは地域に無くてはならない存在なのです。

高齢化の現状を考えると、私たち老人クラブの果たす役割はますます高まっています。

大阪市老人クラブ連合会では、今後とも、「高齢者の元気は地域の元気」の信念のもとに、老人クラブの果たすべき役割の重要性に鑑み、会員相互の仲間づくりを進めるとともに、地域に根ざした社会参加活動を展開し、心と心のふれあう明るく豊かな地域社づくりをめざしています。

地域包括ケアシステムの構築をめざして

わが国では、人口の高齢化が急速に進行しており、人口規模の大きい、いわゆる「団塊の世代」が高齢期を迎え、本格的な高齢社会に移行しています。

こうした中で、意欲と能力のある高齢者には社会の支え手となってもらうと同時に、支えが必要となった時には、周囲の支えにより自立し、人間らしく尊厳をもって生活できる社会を実現させること、国民一人ひとりの意欲と能力が最大限に発揮でき、全世代で支え合える社会を構築することが必要となっています。

大阪市では、平成27年3月、「第6期大阪市高齢者保健福祉計画・介護保険事業計画」を策定しました。第6期計画は前期計画の方向性を継承しつつ、「団塊世代」がすべて75歳以上となり介護が必要な高齢者が急速に増加する平成37年度までの10年間で、高齢者が可能な限り住み慣れた地域でその有する能力に応じ自立した日常生活を営むことができるような「地域包括ケアシステム」の構築をめざすものです。

＜大阪市福祉局高齢者施策部発行：「大阪市高齢者福祉計画・介護保険事業計画（平成27年度～29年度）より＞

大老連　異動

区老連会長

＜退任＞
平成28年7月17日付
佐藤暢哉（大老連副理事長・鶴見区老連会長）
平成28年8月8日付
田中芳太郎（西成区老連会長）

＜就任＞
平成28年7月26日付
鶴見区老連会長　吉江潤二（前鶴見区老連副会長）
平成28年8月8日付
西成区老連会長　川崎允弘（前西成区老連副会長）

高齢者は身体・精神・社会的フレイル（虚弱）に注意！

同志社大学教授・運動処方論　石井好二郎

2014年9月号の本欄で、〝フレイル〟のことを紹介しました。〝フレイル〟とは2014年5月に日本老年医学会が提唱した概念であり、「加齢とともに心身の活力（例えば筋力や認知機能など）が低下し、生活機能障害、要介護状態、そして死亡などの危険性が高くなった状態」のことを言います。〝フレイル〟は英語の「虚弱」を意味する〝Frailty〟から来ており、「加齢に伴って、もう戻らない老い衰えた状態」との印象を与えますが、それは間違いです。〝フレイル〟は「適切な介入・支援により、生活機能の維持向上が可能である」との意味合いが含まれています。

加齢に伴って、食欲の低下、活動量の低下（社会交流の減少）、筋力低下、認知機能低下、そして多くの病気を抱えるなどの変化が生じます。それを『もう年だから』と放っておくと、多くの高齢者が〝フレイル〟を経てから徐々に要介護状態に陥ってしまいます。

具体的に述べれば、前期高齢者は比較的健康度が高く活動的であり、社会的な貢献度・（有償無償を問わない）就労意欲・自己の健康管理活動も高いレベルを保っている方が多くいます。しかしながら、低栄養や転倒・サルコペニア（筋肉・筋力の減少）、尿失禁、軽度認知障害（MCI）などから〝フレイル〟になっていきます。

現在、〝フレイル〟は身体的な面だけでなく、精神的な面、社会的な面をも含んで考えるようになってきました。身体的な面では「食が細くなる（低栄養）」「転倒しやすくなった」「噛む・飲み込む・発音がしづらくなった」などがあります。精神的な面は「意欲・判断力や認知機能の低下」「うつ」などがあり、精神面では「外出減少」「閉じこもり」「孤食」などがあります。これらは相互に関連しており、これをそのままにしておくと負の連鎖が加速し、要介護さらには死に至る危険性が高まります。

残念ながら、現時点では〝フレイル〟は概念であり、診断基準は作成されていません。昨年（2015年）、日本の研究者により〝フレイル〟である可能性を判断する『フレイルインデックス』が発表されましたので、自己診断してみてください。

・6ヶ月間で2－3kg以上の体重減少がありましたか？（はい）で1点）
・5分前のことが思い出せますか？（いいえ）で1点）
・ここ2週間、わけもなく疲れたような感じがする。（はい）で1点）
・ウォーキング等の運動を週に1回以上していますか？（いいえ）で1点）
・以前に比べて歩く速度が遅くなってきたと思いますか？（はい）で1点）

1～2点で〝フレイル予備軍〟、0点で〝健常〟の可能性があります。なお、2年間の経過観察を行なったところ、〝健常〟の方は0・7%が亡くなりましたが、〝フレイル予備軍〟の方は2・0%、〝フレイル〟の方は何と7・8%も亡くなっていました。すなわち、〝健常〟の方に比較して、〝フレイル〟の可能性のある方は10倍以上も亡くなる危険性が高いということになります。

これらの状況から、国は予防・健康づくりの動機づけの強化や、栄養指導等の充実を推進するようにしています。後期高齢者の保健事業のあり方は、生活習慣病の発症予防というよりは、生活習慣病等の重症化予防や低栄養、運動機能・認知機能の低下など〝フレイル〟の進行を予防する取り組みがより重要となってきます。繰り返しになりますが、『もう年だから』と放っておくことなく、積極的に社会に参加し、身体を動かし、活き活きと意欲を持って生活することが重要です。

伊能忠敬（1745～1818）は平均寿命50～55歳（元服まで生存していた場合）の時代に、50歳で隠居し測量を学び、55歳より大日本沿海輿地全図作成のため測量の旅に出ました。15年の歳月をかけて歩いた距離は約4万キロ。73歳という当時としての長寿をまっとうしました。忠敬の身長は残っている着物の丈より160センチ程度であったと推測されています。高齢者の歩幅は通常身長の約1／4～1／3程度ですので、40～53センチとなりますが、忠敬の歩幅は約69センチであったとの記録が残っています。初の日本地図を完成させるという意欲を持ち、人々と議論や計画を練り、力強く歩く忠敬の姿は、〝フレイル〟予防のお手本と言えるでしょう。

読者割引あり　大江戸温泉物語　●ご予約・お問い合わせ　ナビダイヤル 0570-041266　広告コード:5599
※ナビダイヤル（有料）
※電話受付時間9:00～20:00
※カーナビ検索用072-723-2324
〒562-0006 大阪府箕面市温泉町1-1

日帰り　お祭りエンタメ温泉テーマパーク　箕面温泉スパーガーデン
箕面温泉スパーガーデン　TVでも話題!!
温泉&ホテルランチバイキング
～日帰り温泉とホテルランチバイキングの入浴セットメニューがお得！～
土日は早い者勝ちタイムサービス!!
イチゴフランベ　骨付きローストポーク
四季折々の和洋中創作バイキング！メニューはなんと全100品!!キッズメニューも充実。
大江戸赤富士風呂　日帰り天然温泉付
スパーガーデン入浴とのセットでさらにお得!!　セット料金（税別）
（ランチバイキング+スパーガーデン入館料）
大人　平日 1,980円＋1,580円＝3,560円　セット料金 2,980円　580円お得
土日祝 2,480円＋1,980円＝4,460円　セット料金 3,480円　980円お得
小学生 1,280円+980円=2,260円 セット料金1,980円 280円お得　幼児（3歳以上）980円+580円=1,560円 セット料金1,280円 280円お得
※ランチ営業時間 11:30～14:00（最終受付 13:30）※ご予約不要※混雑状況により時間変更の場合あり※スパーガーデン入浴セットは入湯税（大人75円）が別途掛かります

ご宿泊　箕面観光ホテル
視界180度、天空の露天風呂
～奇跡の天空体験を～
※天空の露天風呂は宿泊のお客様専用の露天風呂です。日帰りのお客様はご利用いただけません。
宿泊のお客様はスパーガーデン入館・温泉が2日間無料サービス!!
ご宿泊者スパーガーデン利用時間 10:00～23:45
※除外日があります。
大阪駅より無料シャトルバス毎日運行中
1泊2食付バイキングプラン
平日大人4名様以上1室利用なら1名様
7,980円～（税別）
※料金はお日にち、お部屋によって異なります。詳しくはお問い合わせください。
お電話で予約の際、「月刊大老連を見た」とお伝えいただくと H28年11月30日泊まで
1日20室限定　宿泊料500円引（税込）
※対象60歳以上の方 ※他の割引・サービスとの併用は出来ません
0.20160801

Panasonic
補聴器
パナソニック補聴器直営店だから安心！ご相談は当店まで
認定補聴器専門店
パナソニック補聴器プラザ大阪
大阪市北区梅田1-11-4 大阪駅前第4ビル1F
営業時間 10:00～17:30【日曜・祝日は定休日】
TEL 06-6344-3348
FAX 06-6344-3318
JR「大阪駅」より徒歩6分
JR大阪駅　ココ1階
充電式 耳あな型補聴器 新発売！
店頭でお試しできます是非ご来店ください！
充電式 耳あな型補聴器 G3 シリーズ
医療機器認証番号：228AIBZX00002000

高齢者の元気は地域の元気
老人クラブへ大集合
―あなたも参加しませんか―
老人クラブの入会は
各区老人クラブ連合会事務局〈所在地〉各区老人福祉センター内
大阪市老人クラブ連合会事務局　☎06―4304―8555