

現場の声  
Real Voice



地域で元気に暮らす高齢者を代表して、一之宮町の田中サキさんと朝日町万石の上牧武雄さんにお話を伺いました。



今年生まれたひ孫との年齢差はまさに100歳。いつまでも元気に長生きしてくださいね。



田中 サキ さん  
(一之宮町)

「長生きの秘訣は特にないなあ、家族のおかげ」と笑顔で語るのは、今年、100歳を迎えた田中サキさん。日課は庭や自ら栽培する畑の草刈り。洗濯や風呂も一人で済ますなど、身のまわりのことは何でも自分で行います。週2回のデイサービスでは、利用者とのおしゃべりを楽しみ、利用者の洗濯物をスタッフと一緒に畳むなど、100歳とは信じられない元気の良さ。

家族のおかげで100歳になりました



「いろいろな想像を巡らせて作品を作ることが好き」といきいきと語るのは、今年で95歳を迎えた上牧武雄さん。作品づくりが趣味の上牧さんは、日課の2キロの散歩で、何か面白い材料がないか探し、どんな作品を作ろうかと想像しながら歩いていきます。毎年、長寿会の作品展に出品している作品が自宅のいたるところに置かれ、「作品の配置を考えることも楽しい」と目を輝かせてお話をされました。

作品づくりの他にも、書道や誂い、写真、野菜栽培など多趣味(Ⓛ)写真は、自身の工作と書道の作品で書道や誂いは、地域の小中学生や大人に指導にあたられるほどの腕前。長生きの秘訣は、「好き嫌いなく食べる」と、「体を動かすこと」、そして「何事にも挑戦すること」だそうです。

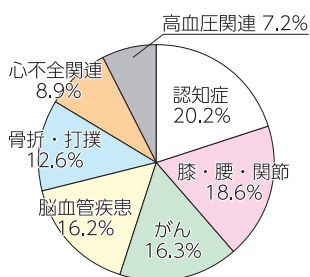
当面の目標は、100歳を目指して頑張ることと意気込んでおられました。



上牧 武雄 さん  
(朝日町万石)

これらと思ったら、挑戦することが大切

図② 介護保険新規申請者の主な7つの原因疾患の割合(令和2年)



市内の65歳以上の高齢者数は、28,369人で、そのうち要介護(要支援認定者数は5,282人(令和2年度末)で年々増加しています。

初めて介護保険を申請した人の主な原因疾患をみると、「認知症」が最も多く、「膝・腰・関節」の痛みや筋力の低下、「がん」、脳梗塞や脳出血など「脳血管疾患」が多くなっています。

これらの疾患は、生活習慣病の予防や適切な治療により、要介護状態になることを遅らせることができます。

介護申請の原因疾患は？

年金や介護、医療の社会保障を支える現役世代への負担が増大します。市の高齢化率は33%で、現役世代2人で1人の高齢者を支えている状況です。今後、さらに現役世代への負担は増加すると見込まれています。

② 現役世代への影響

病気などにより、ご自身が生活のしづらさを感じる期間が長くなります。また、介護をする家族の日常的なサポートが必要になります。

① 自分や家族への影響

健康寿命が短いとどうなる？