

地域につくる わたしの居場所

少子高齢化、核家族化などの社会の変化を受け、人間関係が薄れつつある中、人と人とのつながりを生み出す「居場所」づくりが地域で芽生え始めています。

町内にも「ボランティア活動」、「趣味の集い」、「子ども食堂」、「ふれあいサロン」などたくさんの「居場所」があります。

このような居場所に通うことで、思いがけない効果が得られた！という調査結果が出ています。



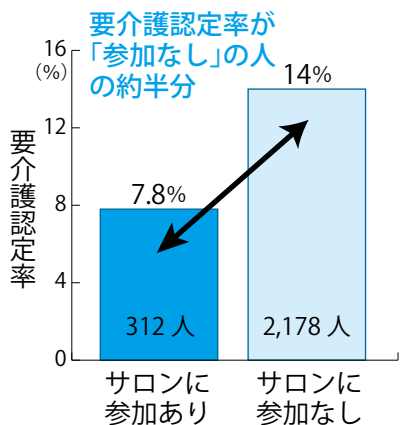
調査結果①

サロンに参加している人は 要介護認定率が低い

サロンに参加している人は、サロンに参加していない人と比べて要介護認定を受けるリスクが約半分であるという結果が出ています。

サロンに参加することが、介護予防効果につながるというかもしれません。

グラフ1：サロンに参加している人と参加していない人の要介護認定率の比較



出典：日本老年学的評価研究プロジェクト
(高齢者2,490名を5年間追跡調査した結果)

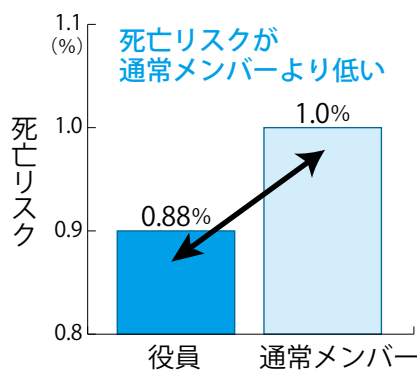
調査結果②

地域で役割のある 高齢者は 長生きしやすい

地域で役割のある高齢者は長生きしやすいという結果が出ているように、居場所に通うだけでなく、役割を持って関わるのがとても重要なポイントです。



グラフ2：(自治会などの)通常メンバーと役員の死亡リスク比較



組織内で高い立場に立つことで、生きがいや自尊心が高まったことが、死亡リスクを下げた原因のひとつと考えられています。

出典：日本老年学的評価研究プロジェクト
(高齢者10,271名を5年間追跡調査した結果)

みなさんそれぞれが思う「わたしの居場所」を地域で見つけることが、住み慣れた地域で、安心して暮らしていくことにつながるのではないのでしょうか。

地域福祉計画 基本目標 1

身近な人との交流を深め、自分を必要としてくれる居場所があるまちを目指しています。

今回は、「地域の居場所」について紹介します。

問い合わせ 福祉課 内線 1 2 6