

一人では生きられない。

ひと
間は、



「なごやかクラブ熱田」会員募集

人生100年時代を迎え高齢者の孤独・孤立が大きな問題となっています。人としゃべらない、人と関わらない、不活発な生活を続けていると、何事にも意欲が減退し、興味を持てない老いの心情が支配し、体力や知力が衰え、さらには認知症や寝たきりの状態に至ります。孤独死も懸念されます。この解決に、歩いて行ける範囲の友人の集まりである老人クラブへの入会をお勧めします。

皆さんの入会をお待ちしています。

人生100年時代における 老人クラブの役割

集いは、人生を楽しくします。

集いは、心の支えとなります。

集いは、健康長寿に貢献します。



熱田区老連事務局（熱田区役所福祉課内）

お問合せ先

TEL: 052-683-9900

人生100年時代における老人クラブの役割

人生 100 年時代が現実味を帯びてきました。長く生きられるということは喜ばしいことですが、寝たきりや認知症、孤独など将来のことを考えると、不安が尽きません。こうしたなか、老人クラブの役割が、ますます重要になってきています。

老人クラブは人生を楽しめます。

定年を迎えリタイヤすると、通勤や仕事、人間関係など煩わしいことから解放され、趣味やスポーツ、旅行など好きなことができると思われそうですが、思うようにできない、しばらくすると、家でテレビを見たり、とくにやることもなく、何となく日々を過ごすようになります。そして、老いを助長する心情へと移っていきます。こうした経験をお持ちの方が、たくさんおみえではないでしょうか。

老人クラブは消極的で引っ込み思案の方を家から引っ張り出してくれます。そして、みんなで様々な活動することにより、楽しさを倍増させてくれます。またやってみようという意欲を湧き立てます。

老人クラブの活動はメニューが豊富なので、自分の気に入ったものを選ぶことができます。旅行や作品展、演芸大会、スポーツ大会などの行事は、参加するのも楽しいのですが、企画する側も準備や運営に苦労した分、達成感を味わうことができます。思い思いに楽しんでいただくことができます。

老人クラブは心の支えとなります。

歳を重ねると、生活のエリアが狭くなります。次第に不活発になり、家に閉じこもりがちになります。健康や家族のこと、将来のことが不安になります。誰か悩みを聞いてくれる友人がほしい。そんな思いに駆られます。同世代の高齢者は、健康のことや人間関係のこと、家族のこと、趣味や旅行など、共感できることがたくさんあります。楽しい話し合いや気の置けない人とおしゃべりは、心の支えとなります。良好な人間関係の形成に欠かすことができません。何よりも人生を楽しんでくれます。

また、老人クラブの重要な活動に友愛訪問があります。体力が衰え思うように外出できない高齢者を対象に、安否確認を行ったり、話し相手になったりしています。同世代でお互いの気持ちがよく分かるので、その思いに寄り添った訪問ができます。

老人クラブは健康長寿に貢献します。

フレイル(加齢による心身活動の虚弱で、要介護一歩手前の状態)予防には、「良好な食事」や「適切な運動」、そして「社会参加」が不可欠です。歩いて集える老人クラブの活動は、高齢者にとって貴重な「社会参加」です。

フレイル予防には科学に基づいた知識が大切です。老人クラブでは、健康のことやフレイル予防に関する知識をコンパクトにまとめた冊子を会員向けに提供しています。また、多彩な講師をお招きして、健康セミナーを開催しています。

実践として、ウォーキングやグラウンド・ゴルフ、ボッチャなど高齢者の体力や嗜好にあわせ、無理なく体力の維持向上につながるスポーツを行っています。これらの競技を市老連や区老連の大会として企画し、その腕前を競っていただき、意欲や技能の向上にもつなげています。

名古屋市老連の組織率はわずか 5.3%、残念なことに市民の多くの方は非会員

日本老年学的評価研究(JAGES)は、大規模かつ長期にわたる調査を行い、身近な組織やグループに参加して行う交流やスポーツなどの活動が、要介護や認知症の予防に有効であることをデータで示しました。

こうしたデータから、老人クラブに加入していれば、要介護や認知症にならず人生を全うできた、という方が多数おみえではないか、と推察されます。とても残念です。

一方、名古屋市老人クラブ連合会の組織率(入会対象となる 60 歳以上の人口に占める割合)は、わずか 5.3%です。多くの非会員の方に、老人クラブのメリットを知っていただき、ぜひとも入会していただきたいと思います。