



北区
まるっと
ますまい
る大作戦



北区



人生100年時代の 備え



自分でデザインする
高齢期の暮らし方



目次

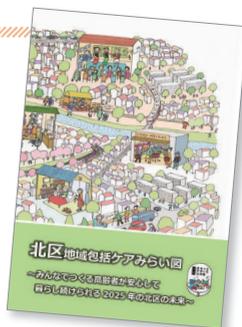
- ページ
- 04 人生の後半を自分らしく暮らすための4つのポイント
 - 06 自分らしく元気で暮らすために
 - 10 地域で活躍する皆さん 元気の秘訣を教えてください!
 - 16 老後のもしもに備える
 - 20 情報をうまく活用する

Check!

北区まるっとすまいる大作戦

北区は区民の約3割が65歳以上と、名古屋市内でも高齢者の割合が高い地域です。

「高齢者が最期まで自分らしく生活できるまち」をめざし、様々な「地域包括ケア」の取組みを「まるっとすまいる大作戦」として進めています。



樋口恵子さんからのメッセージ

話題の書籍「老〜い、どん!」でお馴染みの樋口恵子さんに「人生100年時代 自分らしく生きるために」と題してご講演いただきました。



私もおかげさまで、昨年90歳を迎えました。長生きできたのは、まずは平和のおかげだとつくづく思います。**長寿社会は平和の贈り物**です。日本の高齢化率は現在29.1%^{*}でぶっちぎりの世界1位。世界の先進国は、日本がこれからどのように豊かな高齢社会を築いていくか注目しています。



2023年1月北文化小劇場で開催し、オンラインにてご出演。(樋口恵子さん画面中央)

健康で自立して生活できる期間である「**健康寿命**」という指標があります。現在の日本の健康寿命は、男性72.68歳、女性75.38歳です。この年齢を過ぎると、寝込むまではいかなくとも、誰かに助けをもらいながらヨタヨタへロへロ生きていくことになります。この時期を私は「**ヨタヘロ期**」と呼んでいます。ちょうど今の私です。ヨタヘロ期は、転倒適齢期でもあります。少し前に私も玄関先で転倒し、日中一人の時間帯だったので庭木にすがりながら、何とかお隣へ助けを求めました。「**遠くの親戚より、近くの他人**」を痛感しました。「人の世話にはならない」などと、軽々におっしゃらないほうがいい。**地域や行政としっかりつながることが大切**です。ヨタヘロ期になっても何もできないわけではありません。私も執筆したり、考えることもできます。人生100年時代ヨタヘロ期の初代として取り組んでいます。どうぞ、みんなで知恵を出し合って、この「**老いの大冒険**」を乗り切りましょう。

^{*}全人口に対する65歳以上の割合(2022年の数値)

樋口恵子 ● 1932年東京都生まれ。東京家政大学名誉教授。NPO法人「高齢社会をよくする女性の会」理事長。「人生100年時代」に向けた講演会を多数実施。著書は「老〜い、どん! あなたにも『ヨタヘロ期』がやってくる」「老いの福袋 あっばれ! ころばぬ先の知恵88」ほか多数。

人生の後半を 自分らしく暮らすための 4つのポイント

誰にでも訪れる人生の後半を「自分らしく元気に暮らす」ためのポイントをご紹介します。

01

何より健康第一！

高齢期ならではの健康ポイントをしっかりおさえて、「健康寿命」を伸ばしましょう。

詳しくは P06～



02

生きがいをみつけて 楽しげに過ごす

高齢期になっても地域で活躍されている方はたくさんいます。自分なりの目標を持って、一歩踏み出してみましょう。

詳しくは P10～



03

自分と家族のための 「もしもの準備」しておく

家族、隣近所、行政、介護サービスなど、「もしも」の時に誰に助けを求めるかを考えておく。「ケアされ上手」になりましょう。

詳しくは P16～



04

情報をうまく活用する

老後の状況は人それぞれ。区の情報などを上手く活用し、自分が必要な情報は自ら収集しましょう。

詳しくは P20～



自分らしく元気で暮らすために

高齢期の健康づくりは「フレイル予防」が大切!

高齢期の健康づくりはフレイル予防から

高齢期の健康づくりはフレイル予防が大切です。中年期までの注意点とは異なり、高齢期には低栄養や筋力低下に注意が必要です。

	中年期 (30-50代)	高齢期 (60代~)
目標	生活習慣病の予防	機能的健康の維持
ターゲット	メタボリックシンドローム	フレイル (虚弱)
ポイント	<ul style="list-style-type: none"> • 食事はとりすぎに注意、野菜はしっかり食べる • 定期的な運動でエネルギーを消費 (有酸素運動◎) • 働きすぎは×、ストレス解消 	<ul style="list-style-type: none"> • 低栄養に注意、タンパク質をしっかりとる • 筋力・足腰をしっかりと維持 (筋トレが◎) • 積極的に社会参加が◎

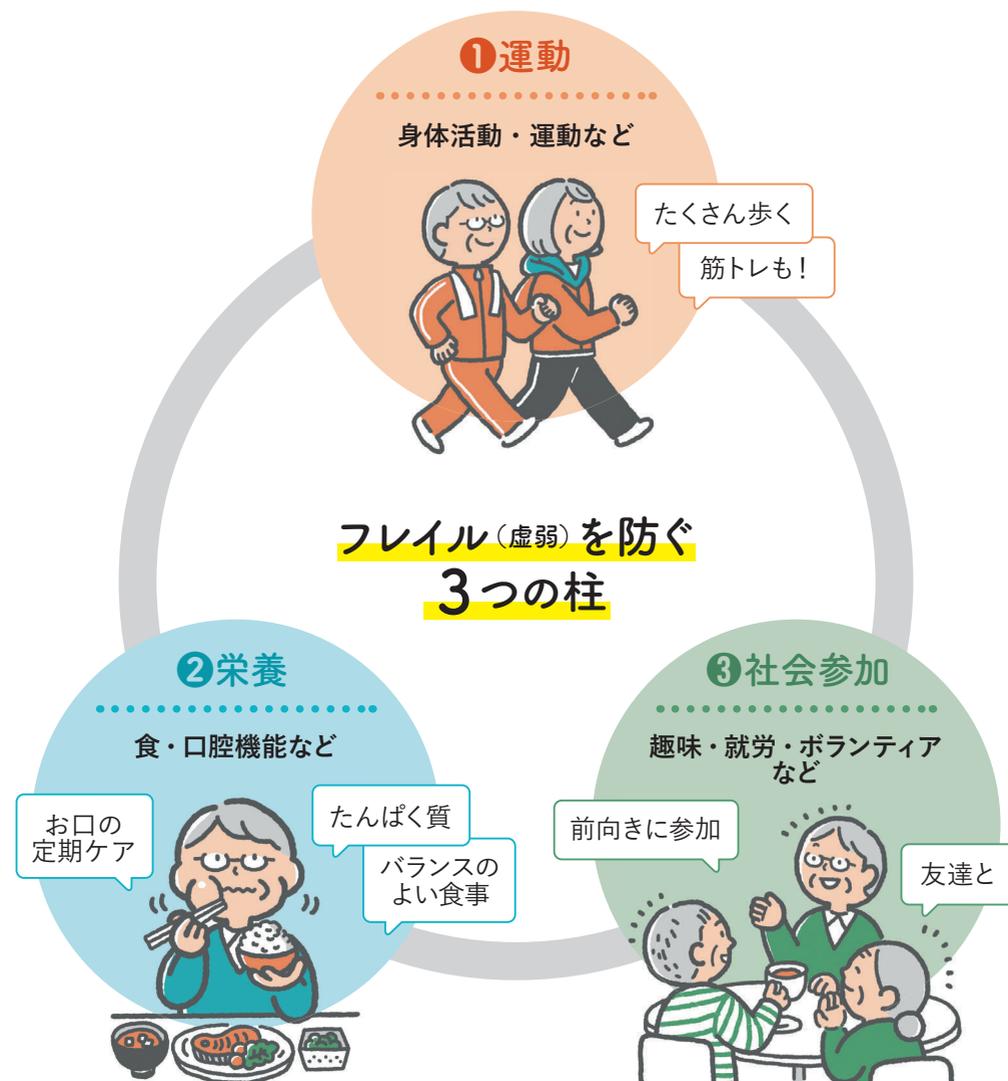
フレイルとは?

フレイルとは、加齢によって体や心の働き、社会的なつながりが弱くなった状態のことです。放置したままだと要介護状態になる可能性があります。早めに気づいて適切な取組みを行えば、進行を緩やかにし、健康な状態に戻ることが期待できます。



フレイル予防のポイント

フレイル予防には、「①運動」「②栄養」「③社会参加」の大きく3つの柱があります。それぞれ影響し合う関係であることから、自分の生活スタイルの中であわせて実践していきましょう。



フレイル予防 3つのポイント

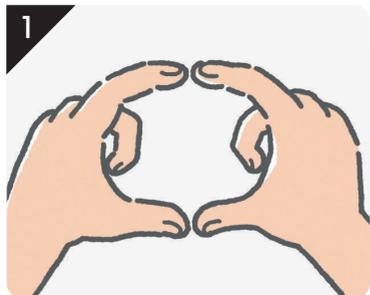
①運動

転倒・骨折がきっかけで、要介護（要支援）状態になるケースが多いのが現状です。転倒のリスクを避けるためにも筋力アップにつながる運動が大切です。



ふくらはぎ指輪っかテストで筋力をチェック!

両手の親指と人差し指で輪っかを作る



利き足ではない方のふくらはぎの一番太い部分を力を入れずに軽く囲む



隙間があると
転倒・骨折の
リスク **高**

保健師さんからアドバイス

今ある筋肉が落ちないようにしましょう！ いつまでも自分の足で歩いて過ごせるように、今から意識していくことが大切です。なかなか運動が続かない...という方は、スポーツセンターの運動教室などを利用されるのもいいのではないのでしょうか。



②栄養（食・口腔機能）

高齢期は「やせ」になりがちです。食事をおろそかにせず、3食しっかり食べましょう。1日に右のような11種類の食品を少しずつでも食べるように心がけましょう。特に、たんぱく質（右図の★印の食品）を積極的にとるようにしましょう。

穀類	大豆★
芋	牛乳★
果物	油
肉★	海藻
魚★	緑黄色野菜
卵★	★良質なタンパク質をとれる食品

オーラルフレイルにも注意を!

オーラルフレイルとは、口のささいなトラブルを放置すると、硬く食べづらい物を避けるようになり、口の機能（食べる・話す・表情をつくるなど）が徐々に衰え、その結果、低栄養や社会参加の減少につながり、心身まで影響を及ぼすことです。予防のために、以下のようなことに気をつけましょう。



かかりつけ歯科医を持つ



口のささいな衰えに気がつく



バランスのとれた食事をよく噛んで食べる

③社会参加

人との交流・つながりがある人は、健康で長生きする傾向があるということが分かってきています。孤立や閉じこもりは健康に良くない影響があるのです。

様々な場所で行きながら、地域で活躍されている方々のインタビューを見てみましょう！



インタビューは
源ページへ

地域で活躍する皆さん 元気の秘訣を教えてください！

地域で活躍する皆さんに活動のきっかけや思いをお聞きしました。

interview 01

東志賀学区区政協力委員長
山崎悦男さん (73)



きっかけは子ども会

親として、子ども会のソフトボール大会に参加するようになり、知り合いが増えました。それをきっかけに地域の体育委員や町内会長などを引き受けるようになり、地域の活動に参加するようになりましたね。

子や孫に背中を見せるつもりで

地域の掃除などをしていると、たまに「なんでこんなことをせないかんのか…」と、ふっと頭をよ

ぎることもあります。そんな時に子や孫たちに見られても恥ずかしくない自分でいたい、子や孫たちに幸せになってもらいたいということを考えると、整理がつくことが多いですね。親が一生懸命やっている姿っていうのは、子どもは絶対に見てるからね。

「住んでよかった」が一番嬉しい

民生委員になり、高齢者や弱い人を見守るようになってから、社会や地域の現状を知るようになりました。地域支えあい事業のボ



平日朝は小学校前の交差点で交通安全の見守りもする

ランティアで庭の掃除をした時、依頼者がすっごい喜んでくれて「この東志賀に住んでよかったなあ」と言ってくれた。そういう「住んでよかった」という言葉が一番嬉しいです。

活動をしていると、涙を流して喜ばれることもあります。なぜなら、頼む先がないからなんです。だから、ちょっと知っている人に電話して来てもらえるようなつな



山崎さんの元には相談の電話が絶えない

がりの場を作っていくことが大事だと実感しています。

60歳を超えたら健康第一！

60歳を超えたら、人生で一番大事なのは「健康」だと思っています。長生きするのは大変です。お金のこともあるし、病気になるともっと大変。健康のためには、こまめに動くこと、人とのつながり。自分も、朝からラジオ体操をして、子どもたちの登校の見守りに立つだけで、もう5,000歩以上になる。ボランティア活動は「損」という捉え方をする人もいますが、「損とか得とかじゃないよ。健康が一番大事だよ。」「動くことが健康だよ。」と伝えています。

Check!

地域支えあい事業 電球の取替えや木の剪定、ゴミ出しなど、地域の高齢者等のちょっとした困りごとを、学区の「ご近所ボランティア」さんが手助けする仕組みです。現在、順次、実施学区を拡大しています。詳しくは、北区社会福祉協議会 (P23) へお問合せください。

interview 02

シルバー人材センター登録
小川尚美さん(82)



老人クラブの知人に紹介されて

夫の介護をきっかけに、36年間やってきた飲食店を閉めて、今住んでいる所に引っ越してきました。夫が亡くなった後はしばらく何も手につきませんでした。老人クラブに誘われて、そこで知り合った方にシルバー人材センターについて教えてもらいました。

友達付き合いするために働きたい

働きたいと思ったのは、お友達とお茶をする時などに、気がねなく使えるお金を持っていたいという気持ちからです。今は、西部いきいき支援センター分室のお掃除で週2回午前中だけ働いています。もともと、人としゃべることが大好きなので、時間がある時に職員の方とおしゃべりしたり、そ

れがすごく楽しいです。

自分から一歩踏み出してみ

自分が付き合っていける無理のない範囲で、お茶を飲みに行ったり、近所で会った時におしゃべりができる、そんなお友達をつくるのが大事かと思います。それには、自分から外へ出て行くことが大切。老人クラブなどの集まりの場に行ってみてください。人と付き合うと情報も入ってきますよ。



西部いきいき支援センターには週2で勤務する小川さん



休憩中に職員と談笑するのも楽しい時間だそう

interview 03

認知症カフェ運営
片桐幸子さん(69)



認知症の方の居場所がなくて

近所の知り合いの方が認知症になって、その家族から「どこか連れていきたいんだけど、行くところがない」と聞いて、なぜ自分の地域にはサロンがないんだろうと悔しく思ったんです。そのことがずっと頭の片隅にあって、それが認知症カフェを立ち上げた一番の動機でした。

仲間とともに自宅でサロンを開催

サロンをやるのに適した場所が見つからず、なら、我が家でやればいいのかと思いついて、賛同してくれた仲間と始めました。応援してくれる仲間がいたから始められました。今でも仲間のスタッフ同士の交流は楽しみの一つです。

ボランティアは、仕事と違って

何をやっても「ありがとう」と言ってもらえる。その言葉や喜んでくれる笑顔が一番のやりがい。それが続けてこられた理由かな。

できる範囲で小さなチャレンジを

ぜひ友達をつくってもらいたいと思います。年齢を重ねると人との関わりが少なくなりがち。だからこそ、何でもいいので小さな挑戦をすることが大事です。その人、その人の苦にならないことを一歩踏み出してやっていただくと、輪が広がっていくと思います。



片桐さん(右)とカフェのスタッフの皆さん。とても明るい雰囲気



interview 04

高齢者サロン運営
吉川正春さん(73)

定年後に社協の広報誌を見て

定年退職してから、近所をぶらぶら散歩などしながら、これから何ができるか考えていました。そんな時、区の社会福祉協議会の広報誌に東志賀学区で「地域支えあい事業」が始まったという記事が載っていたんです。お年寄りのお困りごとお手伝いしますとあり、「川中学区にもあるといいな」と思いました。当時の学区の委員長さんにその話をしたら「やってくれないか」と話が進んだことをきっかけに活動が始まり、今年で6年目になります。

色々な人と声を交わすことが嬉しい

地域支えあい事業を始めた年に、川中コミュニティセンターが

新しくでき、川中集会所の機能が移ったことをきっかけに、集会所でも集まれる場を残そうと、高齢者サロンも始めることになりました。現在では毎週30人を超える人たちが来てくれています。家にいると家族と顔を合わせるだけになってしまいましたが、毎週30人以上の人たちと声を交わして、何でもないやり取りをする。それが自分自身の生きがいにもなっていますね。



集会所2階で麻雀を楽しむ皆さん(吉川さん中央)



サロンの展示スペースには参加者の素敵な作品が並び

自分の地域が良くなって欲しい

働いている時は、組長が10年に1回ぐらい回ってくる程度で、町内の役員さんたちと面識はありませんでした。地域で活動するようになるまで、地域の人たちがここに住んでいる人たちのために、これだけ色々な努力をしているということを知らなかったんです。自分が育った地域が良くなってほしい、子どもたちが安心して元気



吉川さん(一番左)とサロン運営スタッフの皆さん

に育つ環境を一緒につくり、それをちゃんと次世代に引き継いでいかないといかんと考えています。

いくつになっても目標を持つ

私は、退職後から始めて、10年かかって現在の活動ができるようになりました。そう考えると、定年が延びることによって、地域の担い手が減ってしまうのではないかと危惧しています。

高齢になっても働くことも大切ですが、できるだけ地域に戻って地域の役に立つような仕事をやる方がいいのではないかと思います。地域のためでも自分の趣味でも、何でもいから目標を持って、いくつになっても前を向いてやるのが大切だと思いますね。

Check!

高齢者サロン 高齢者などがコミュニティセンターや集会所などの身近な場所に集まって、気軽に楽しい時間を過ごし、ふれあいを深める地域の皆さんの交流の場です。詳しくは、北区社会福祉協議会(P23)まで



老後のもしもに備える

老後に多い3つのケースから「こんなときどうする？」を考えてみましょう。

もしも①：骨折して入院することに…!

転倒・骨折から寝たきりにつながらないように、まずは医師の指示によるリハビリ、その後は自分なりの運動や外出の機会を持つことが重要です。



例えば… つまずいて骨折し、入院したら

退院後の生活について、病院のケースワーカーやいきいき支援センター(P23)と相談

要介護・要支援認定を申請、認定調査を受ける

認定結果が届く。自宅での介護サービス利用についてケアマネジャー※と相談

退院後、自立した生活に向け、介護サービスを活用

POINT

退院後の自宅の生活に向けて、準備しよう

※介護の知識を幅広く持った専門家。利用者に応じたサービス計画(ケアプラン)作成、サービス事業者との連絡・調整、施設紹介などを行う。

POINT

介護保険制度を賢く活用しながら、これまでの生活を維持しよう

ケアマネジャーさんからアドバイス

私たちには、遠慮せず自分の希望を伝えてください。お身体の具合や住まいの状況だけでなく、どこでどう暮らしたいか、これまでの生活や大切にしていることなどをお聞きして、一人ひとりにあったケアプランを作成いたします。



高齢期を支える仕組みを上手に活用しよう

介護保険制度について

介護保険制度は、40歳以上の方が介護保険料を負担し、介護や支援が必要と認定された時には、費用の一部を支払ってサービスを利用できる仕組みです。

サービスを利用するためには、要介護・要支援認定や基本チェックリストによる判定が必要になります。申請は、区役所・支所の窓口で行えます。

いきいき支援センター(地域包括支援センター)について

高齢者の方々がいつまでも住み慣れた地域で安心して生活できるよう、保健師・社会福祉士・主任介護支援専門員などの専門職がチームとなって、高齢者の方々を総合的に支える機関です。

健康・福祉・介護など、生活の中でお困りごとやご心配ごとがありましたら、担当のいきいき支援センターにご相談ください。(お問合せ先はP23へ)

「高齢者いきいき相談室」もご利用ください!

高齢者の生活の中でのお困りごとに関する相談を身近な場所で受け付け、いきいき支援センターへつなぐための窓口です(令和4年10月1日現在、北区内に36箇所設置)。お気軽にご相談ください(相談無料)。



いきいき相談室 🔍 検索

もしも②：認知症かも…と心配に！

認知症は、いまや誰でもかかる可能性のある身近な病気の一つです。早期発見・対応が大切になるため、ひとりで悩まず早めに相談しましょう。



例えば…もの忘れが気になるようになったら

かかりつけ医
を受診

または

「もの忘れ検診」
を受診
〔65歳以上対象、
年度に1回、無料〕

POINT

早期発見・対応が大事！薬などで進行を緩やかにすることが可能な場合もあります。

専門医療機関で認知症の診断を受ける

これからの備えるために…

認知症カフェや
認知症本人のつどい
に参加してみる

または

いきいき支援
センター
に相談する

POINT

認知症と診断されても、何もできなくなるわけではありません。「できること」に目を向けて、自宅に閉じこもらずに！

Check!

認知症本人のつどい 北区では、認知症の方が本人同士で集まり語り合う「北区認知症本人のつどい」を行っています。認知症と診断されてからの不安な気持ち、趣味や日常の生活の話、これから挑戦したいことなどを語り合います（月1回、予約不要）。



【お問合せ先】北区福祉課地域包括ケア推進担当（Tel.917-6575）まで

もしも③：ひとり暮らしになって…

北区は、ひとり暮らし高齢者数が市内第1位。ひとり暮らしになって、閉じこもりや低栄養などから、健康状態を悪くする方もいます。自分を大切にした生活を送りましょう。



例えば…大切な人を失い、ひとり暮らしになった

孤食ではなく
外で友人と食べるよ
うに心掛ける



積極的に外出する



隣近所・民生委員など、話し相手・相談相手をもっておく



Check!

料理がおっくうになってしまった時は…

「配食サービス」を上手に活用！

介護サービスを活用すれば、配食時の安否確認・配達料に保険給付が受けられます。ご利用には条件があります。詳しくは、いきいき支援センター（P23）へお問合せください。



ふれあい給食サービス

高齢者や障がい者の方々が、コミュニティセンターや集会所などに集い、おしゃべりや交流を楽しむ食事が、地域のボランティアの方たちによって催されています。（現在、会食でない方法で開催している学区もあります）詳しくは、北区社会福祉協議会（P23）へお問合せください。

情報をうまく活用する

若者だけじゃない! 情報を制するものが高齢期も制す!

北区の情報はここから得よう!

高齢者のための制度や事業、地域の活動についてなど、高齢期にこそ様々な情報が必要です。

北区からの情報は下表のような媒体から発信しています。デジタル情報もうまく活用するようにしましょう。



情報入手先	広報なごや (北区版)	北区 ホームページ	名古屋市 公式 LINE
媒体	紙	パソコン・スマホ	スマホ
得られる 情報内容	北区の取組、お知らせ、暮らしの情報等(毎月1日発行、毎月10日までに全戸配布)	北区からのお知らせ、暮らしの情報、施設案内等はこちらから	市政に関する情報(「北区からのお知らせ」の受信設定ができます)
二次元 コード			

Check!

北区役所・楠支所、北区西部・東部いきいき支援センターには、様々な制度・事業のパンフレット、冊子などがあります。一人で背負い込まず、まずは窓口でご相談いただくなど、情報収集にご活用ください。

市の介護保険制度・サービス情報がまとまった冊子!



区内の高齢者サロン・おでかけスポット紹介

高齢の方向けの事業・活動スポット

仲間との交流、学び、就労など、シニア世代の活動の場が広がってきています。自分のペースで自分にあった場所を探してみましょう。

北区社会福祉協議会、上飯田福祉会館では、何か活動するにあたってのご相談窓口も設けています。ぜひお気軽にご相談ください。

	活動場所	内容	お問合せ先
おでかけ・仲間づくり	高齢者はつつつ長寿推進事業(フレンドリークラブ)	週1回(6か月間)、体操、物づくり、レクリエーション等を通じて、介護予防や仲間づくりを支援(区内8か所のコミュニティセンター等で開催)	北区社会福祉協議会 Tel.915-7435 ※毎年2月と8月に参加者を募集
	高齢者サロン	地域の身近な場所で気軽に集まれる住民主体の交流の場	北区社会福祉協議会 Tel.915-7435
	老人クラブ	60歳以上の方を対象とした地域で様々な活動を行う自主的な組織	なごやかクラブ北 Tel.917-6530
	上飯田福祉会館	60歳以上の方を対象に各種相談に応じるとともに、健康づくり、趣味・教養講座、レクリエーション活動の場を提供	上飯田福祉会館 Tel.914-0831
学ぶ	いきいき教室	認知症予防や運動、栄養、口腔等に関する介護予防教室や講演会などの開催	北保健センター Tel.917-6552
	認知症予防教室	認知症予防のための運動を行うほか、認知症予防に役立つ知識などについて学ぶ教室	上飯田福祉会館 Tel.914-0831
	なごや健康カレッジ	市と大学が連携して実施する健康づくり講座(区内では、愛知学院大学で開催)	市健康福祉局健康増進課 なごや健康カレッジ担当 Tel.263-3126
	鯉城学園	60歳以上の方を対象に「暮らし」をはじめ8専攻を開設し、それぞれの専門分野に関する知識や技能を高められる場	鯉城学園 Tel.222-7521
働く	シルバー人材センター	60歳以上の方に技能や経験を活かしていただくため、臨時的・短期的な仕事を提供	シルバー人材センター Tel.842-4688
	高齢者就業支援センター	高齢者の方の就業に関する相談や情報提供、技能講習等の実施	高齢者就業支援センター Tel.842-4691 【就業相談専用】 Tel.842-4692

高齢期についてさらに学ぶ

先人たちから学び、老いの備えにつなげましょう。北図書館・楠図書館の司書が高齢期を前に読みたいおすすめ本をご紹介します。

図書館にある本ですので、お気軽にご利用ください。

図書館には老いを元気に過ごすために参考になる本がたくさんありますよ！



老〜い、どん!
—あなたにも「ヨタヘロ期」
がやってくる

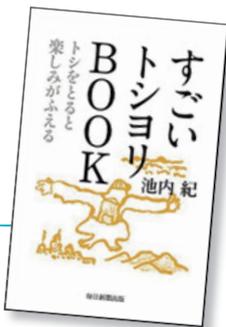
樋口恵子著、婦人之友社

テレビ・ラジオでも話題。
老いの備えに必読の一冊

すごいトシヨリBOOK

池内紀著、毎日新聞出版

若い時には知ることのできな
かった広くて豊かな時間を楽
しむことを教えてくれる



**いくつになっても
トシヨリ生活の愉しみ**

中野翠著、文藝春秋

一人暮らし歴40年以上の
コラムニストが老後を愉し
く生きる秘訣を紹介



だいじょうぶだいじょうぶ

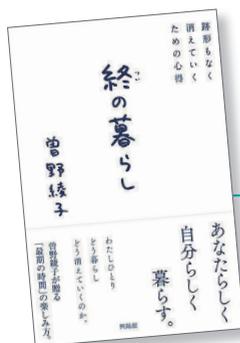
いとうひろし著、講談社

老い支度を扱う絵本は多々
あるが、こちらは次世代へ
つなぐ思いに心打たれる。
お孫さんとご一緒にどうぞ

終の暮らし

曾野綾子著、興陽館

最後はゆっくりと家で暮ら
したい。この思いを実現す
るための工夫とヒントが
まった一冊



お問合せ先

- 北図書館 北区志賀町四丁目60-31 Tel.912-8111
- 楠図書館 北区楠二丁目974 Tel.903-8653

北区の相談・お問合せ窓口

名称	主な相談内容	所在地・連絡先(電話)	担当地域
北区役所福祉課	介護保険の申請、相談、高齢者福祉に関すること	北区清水四丁目17-1 Tel.917-6531	—
楠支所区民福祉課		北区楠二丁目974 Tel.901-2269	—
北保健センター	介護予防、健康づくりに関すること	北区清水四丁目17-1 Tel.917-6552	—
北区東部いきいき支援センター	高齢者の健康・福祉・介護に関すること	北区平安二丁目1-10 第5水光ビル2階 Tel.991-5432	六郷、六郷北、飯田、宮前、名北、辻、杉村、東志賀、城北
北区西部いきいき支援センター		北区清水四丁目17-1 北区在宅サービスセンター内 Tel.915-7545	大杉、清水、金城、光城、川中
北区西部いきいき支援センター分室		北区中味鏡三丁目414 Tel.902-7232	味鏡、西味鏡、楠、如意、楠西
北区社会福祉協議会	サロン・集いの場、ボランティア活動に関すること	北区清水四丁目17-1 北区在宅サービスセンター内 Tel.915-7435	—
上飯田福祉会館	趣味・教養講座、同好会参加等に関すること	北区上飯田南町1-45-4 Tel.914-0831	—



北区 人生100年時代の備え
— 自分でデザインする高齢期の暮らし方 —

発行 令和5年3月
北区保健福祉センター福祉部福祉課・北区地域包括ケア推進会議
TEL.052-917-6575 FAX.052-914-2100