

# なごやかクラブなか 会員募集

## 人生100年時代の老人クラブの役割



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。

老人クラブは皆さんの加入をお待ちしています。

**お問合せ先**

中区老人クラブ連合会事務局(中区役所福祉課内) TEL 052-265-2329

# データは語る…『老人クラブの活動は、健康長寿の秘訣』

## 老人クラブは、「健康づくり」の担い手

日本老年学的評価研究の調査から、老人クラブの活動は高齢者の健康にプラスの影響を与えることが明らかになりました。

### ◆ 笑いのある生活が健康にプラス⇒老人クラブは、仲間と一緒に笑いがある。

【高齢者約 21,000 人の調査】

笑いの頻度が「ほぼ毎日」の人と比べ、「ほとんどない」人は脳卒中を有する割合が 1.6 倍、心疾患は 1.2 倍高い傾向にあった。「笑い」が健康的な生活に欠かせないことを示唆。

### ◆ 運動は仲間とすると健康にプラス⇒老人クラブは、みんなでスポーツや体操を実施。

【高齢者約 13,000 人を 4 年間追跡した調査】

スポーツのグループに参加して運動を週 1 回以上行っている人と比べて、グループに参加せずに運動を週 1 回以上行っている人は 1.29 倍、要介護認定に至りやすい。

### ◆ 地域での交流への参加は健康にプラス⇒老人クラブは、集いと活動の場。

【高齢者約 2,400 人を 5 年間追跡した調査】

自治体内で月に 1 回程度行われている高齢者サロンに参加している人たちは、参加していない人と比べて、要介護になる比率が約半分に抑制されていた。

### ◆ 人との交流が多いと健康にプラス⇒老人クラブは、人と会う機会が増える。

【高齢者約 12,000 人を 10 年間追跡した調査】

10 年前に「同居以外の他者との交流」が「毎日頻繁」だった人と比べて、「月 1～週 1 回未満」の人々は、その後、1.39 倍、認知症を伴う要介護認定に至りやすい。

### ◆ 地域組織への参加は健康にプラス⇒老人クラブは、地域の高齢者組織。

【24 の自治体の 175 小学校区の後期高齢者約 3 万人を対象とした調査】

町内会や老人クラブなどの地域組織への参加率が高い小学校区ほど、認知症リスクの高い高齢者が少ないという関連が浮かび上がった。

### ◆ 地域で役割を担って長生きしよう⇒老人クラブは、役員に長生きのごほうび。

【地域組織に参加している 65 歳以上高齢者約 1 万人を約 5 年間追跡した調査】

地域組織内の通常メンバーと比較して、役員(会長、世話役、会計など)の死亡リスクはおよそ 12%低いことがわかった。