

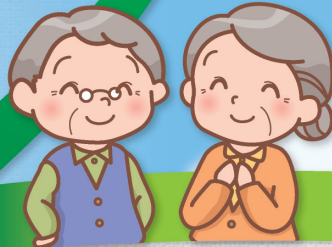
# エイジフレンドリーシティ通信

第1号

平成26年11月

発行

秋田市長寿福祉課  
エイジフレンドリーシティ推進担当  
電話：(018) 866-2095  
FAX：(018) 866-8962  
メール：ro-wflg@city.akita.akita.jp



## エイジフレンドリーシティってなあに？

エイジフレンドリーシティとは、「高齢者にやさしい都市」という意味です。この考え方は、世界保健機関（WHO）が進めている高齢化に対応したまちづくりのプロジェクトです。このプロジェクトの中で、エイジフレンドリーシティとは、右の8つの領域について検証がなされた都市であると定義されています。

さらにWHOは、高齢者にやさしい都市かどうか自己診断するため、8つの領域に関する84のチェックリストを作成しています。その中からいくつか紹介します。



### 交通機関

乗り換えが便利で路線案内図が明確であり、市内のどこへでも移動できる

### 住居

住宅改築のための選択肢と用品が利用でき、業者は高齢者のニーズを理解している

### 社会参加

多種多様な高齢者の関心をひくように幅広い活動が提供されている

### 尊敬と社会的包摂

高齢者は、過去だけでなく現在においても地域に貢献していると認められている

### 市民参加と雇用

職場は、障がい者のニーズに合うように作られている

### コミュニケーションと情報

高齢者が興味を持つ情報や番組が定期的に提供されている

### 地域社会の支援と保健サービス

全てのスタッフは礼儀正しく親切で、高齢者への対応が訓練されている

### 屋外スペースと建物

歩道はよく整備され、障害物がなく、歩行者が優先的に利用できる

いかがでしたか？みなさんの日常生活、お住まいの地域についてチェックしてみて、高齢者にやさしい環境について考えてみてはいかがでしょうか。

8つの領域に関する84のチェックリストは長寿福祉課のホームページでご覧いただけます。

[http://www.city.akita.akita.jp/city/wf/lg/age-friendly/who\\_84check.pdf](http://www.city.akita.akita.jp/city/wf/lg/age-friendly/who_84check.pdf)



# 秋田市が目指すもの

秋田市の人口は、2010年（平成22年）に323,600人でしたが、2030年（平成42年）には、259,483人まで減少する見込みです。また、2025年（平成37年）には、およそ3人に1人が65歳以上の高齢者になると推計されます。

高齢化が進行するというと、暗く重いイメージを持たれがちですが、本当にそうでしょうか。これからは、高齢社会をプラスに捉えた新しい社会づくりが必要です。高齢者は「支えられる側」という従来の視点を改め、高齢者が社会を「支える側」としても、豊かな経験や知識を生かして活躍できる社会を目指すべきなのです。

秋田市では、平成21年度からエイジフレンドリーシティの実現に取り組み、重要な施策の一つとして、市の成長戦略に位置づけています。平成23年12月には、国内ではじめてWHOエイジフレンドリーシティグローバルネットワークに参加しました。

高齢者の社会参加促進や世代間交流、地域の絆づくりなど、エイジフレンドリーシティを実現することで、高齢者だけでなく、障がい者、子育て世代を含めたあらゆる世代にやさしいまちを目指していきます。

エイジフレンドリーシティ実現に向けた、秋田市の取組をシリーズで紹介します。

## 高齢者コインバス事業

高齢者が外出しやすくなり、社会参加の機会が増えるように、市に住民登録をしている68歳以上の方は、市内の路線バスとマイタウンバスを利用する際、「コインバス資格証明書」を提示して、1乗車一律100円（現金）で乗車できる制度です。

〈お問合せ先〉長寿福祉課018-866-2095



エイジフレンドリーなところを探してみよう

高齢者の外出促進や社会参加はもちろんだけれど、100円玉を準備しておけば安心してバスに乗れるから、支払い方法も簡単などころがバリアフリーだね。



# エイジフレンドリーシティ カレッジリレーセミナーを 開催

## 第1回

### 活力ある超高齢社会を共創するまちづくり

平成26年5月31日(土)  
秋田拠点センターアルヴェ 2階 多目的ホールにて  
講師：東京大学高齢社会総合研究機構 特任助教 後藤 純氏

第1回目は、高齢化問題について、老年学分野の視点からのお話でした。千葉県柏市などの事例を紹介しながら、最後まで安心して暮らせる地域社会の実現のためには、コミュニティの再構築が必要なこと、住民、行政、企業などが連携し、高齢者の健康、交流、就労支援などを行う仕組みをつくり、住民自らが地域の課題解決を行っていくことが必要だというお話をいただきました。



エイジフレンドリーなところを探してみよう

活力ある地域  
づくりのためには、  
住民・行政・企業がチーム  
となって課題を共有し、一緒  
に解決を目指していくことが  
大切ですね。

## 第2回

### 自分たちのまちで自分らしく暮らす

平成26年7月6日(日)  
秋田拠点センターアルヴェ 2階 多目的ホールにて  
講師：東北芸術工科大学コミュニティデザイン学科教員、  
株式会社studio-Lコミュニティデザイナー 出野 紀子氏  
株式会社studio-Lコミュニティデザイナー 西上 ありさ氏

第2回目は、コミュニティデザインがテーマでした。講師の出野さんから、地域資源を生かしながら住民が主体となってイベントを行い、地域がみるみる活性化した事例として、広島県呉市音戸町の「瀬戸内しまのわ2014」を紹介していただきました。地域のつながりをつくり、課題を自分たちで解決することの重要性と楽しさについて学びました。



後半は西上さんが講師となり、喪失体験ゲームやテーブルごとの自己紹介、「自分が楽しいと思うこと、できればずっと続けたいこと」について話し合うなど、グループワークで盛り上がりました。

#### \* エイジフレンドリーとコミュニティデザイン

コミュニティデザインとは、人がつながる仕組みをデザインすること。住民同士がつながることで、そこに新しい活動が生まれ、地域が元気になり絆が生まれていく。エイジフレンドリーシティの実現のためには、人づくり、コミュニティづくりが不可欠なのではないでしょうか。

## 第3回

### セミナーのご案内

日時：平成26年  
11月16日(日)  
13:15～16:00  
会場：秋田拠点センター  
アルヴェ 2階  
多目的ホール

※詳細は10月17日号広報あきたに掲載しています。

第3回は、藤里町社会福祉協議会の取組についてのお話です。

藤里町では、2010年から藤里町社会福祉協議会が行った引きこもり支援が町おこしにつながりました。藤里町の挑戦から、エイジフレンドリーシティの実現のために、地域みんなができることについて一緒に考えていきます。また、「地域に新たなつながりを生み出すために」をテーマにしたパネルディスカッションも予定しています。





## エイジフレンドリーあきた市民の会のご紹介

エイジフレンドリーシティの実現を目指して活動する、市民活動団体「エイジフレンドリーあきた市民の会」は、平成25年3月に誕生しました。高齢者だけでなく、若者、子育て世代すべての市民が「ふるさとは誇りに思える街」「秋田に住んでいてよかった」と思えるような街を目指して活動しています。これまでの主な活動は、街のコンシェルジュ、思いやりコンテスト、AKB（あきたのかわいいばあちゃん）&ASJ（あきたのすてきなじいちゃん）発掘などです。



なぜ市民がエイジフレンドリーに取り組むの？

エイジフレンドリーシティは、行政だけでは実現することができません。地域社会全体で課題を共有しながら活動を進めるためには、市民のこうした活動もとても重要です。このような活動が市内全域に広がっていけば、誰もがいきいきと暮らせる社会に近づいていくはずで。

## 健康情報

運動編をお届けします。体を動かすことで、元気にいきいきと過ごしましょう！

### ロコモーショントレーニング（ロコトレ）で寝たきりや転倒を防ごう！

ロコモの予防・改善には、関節に過度の負担をかけずに骨や筋肉を鍛えることが必要です。ロコモとは、ロコモティブシンドローム（運動器症候群）の略で、運動器の障がいにより、要介護になるリスクの高い状態のことです。

#### ロコトレ① 開眼片足立ち

左右  
1分間ずつ  
(1日3回)

目を開けた状態で、床に着かない程度に片足を上げる。

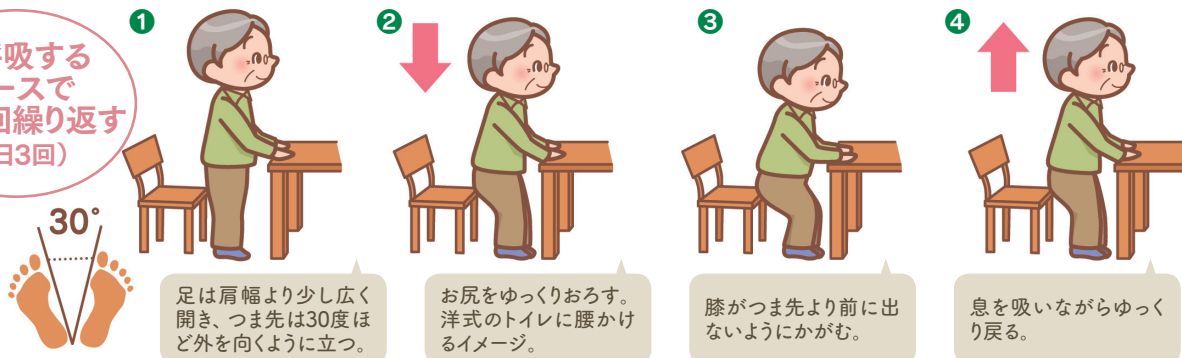


バランス感覚を鍛え、足を丈夫にします。  
※転倒しないように、必ずつかまるものがある場所で行いましょう。

#### ロコトレ② スクワット

深呼吸するペースで  
5～6回繰り返す  
(1日3回)

太ももの前側、おしりなどの筋肉を鍛え、立つ・歩くなどの能力をアップさせます。  
※安全のため、いすやソファの前で行いましょう。



① 足は肩幅より少し広く開き、つま先は30度ほど外を向くように立つ。

② お尻をゆっくりおろす。洋式のトイレに腰かけるイメージ。

③ 膝がつま先より前に出ないようにかかむ。

④ 息を吸いながらゆっくり戻る。

長く続けることで効果が出ます。  
少ない回数から始め、少しずつ回数を増やしていきましょう。

#### 【注意事項】

- 治療中の病気やケガがあったり、体調に不安があるときは、まず医師と相談のもとで行いましょう。
- 無理をせず自分のペースで行いましょう。食後すぐの運動は危険ですので避けましょう。
- 痛みを感じた場合は運動を中止し、医師に相談しましょう。

#### 毎日の生活に「+10」の習慣を！

今より10分多く体を動かすことが、ロコモ予防につながります。

(例) 階段を使う、歩いて買い物に行く、家事やテレビを見ている間にストレッチ

