

秋田市
AKITA
CITY

エイジフレンドリー シティ通信



「住み続けたい」「安心して外出できる」秋田市

5年に一度の「エイジフレンドリーシティ市民意識調査」を2020年に実施しました。20歳以上を対象に、3,000人の市民に無記名アンケートを郵送し、69.3%の回答率がありました。ご協力くださった皆様、ありがとうございました。

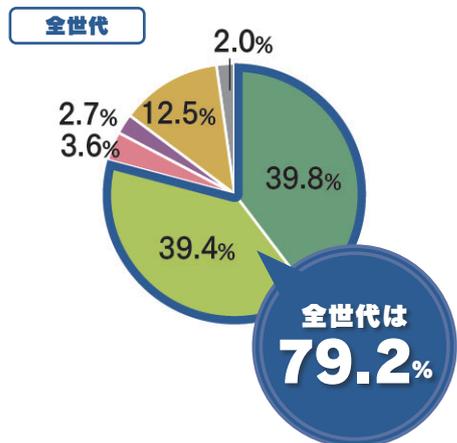
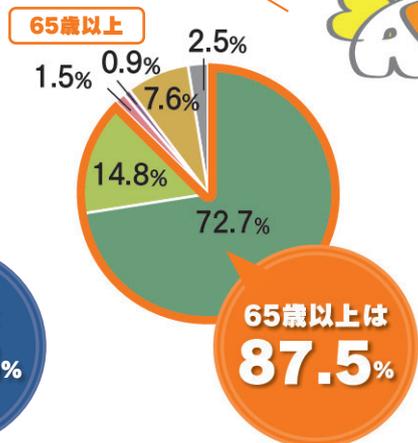
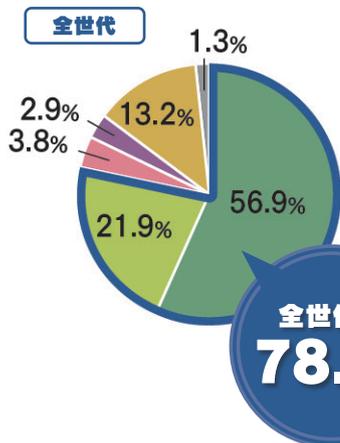
アンケート

今後も秋田市に住み続けたいと思う

秋田は皆さん
住みやすいですね!

アンケート

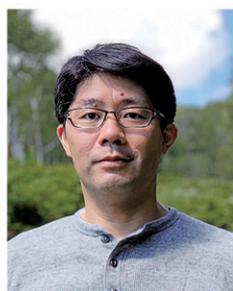
近所を安心して外出できると思う



■ そう思う ■ どちらかといえば思う ■ どちらかといえば思わない ■ 思わない ■ どちらともいえない ■ 無回答

コラム コロナも怖い、フレイルも怖い

東海大学 後藤 純 特任准教授



意識調査では、新型コロナウイルス感染症の流行前に行っていた、趣味、社会参加、地域活動、仕事について、どんな条件が整えば前向きに再開・参加できるかを伺いました。年齢別では、65歳未満の方の44.1%、65歳以上では38.4%の方が、「感染症予防策が整っていれば参加できる」と、前向きに、回答しています。

一緒に活動する仲間や近所の人による「自粛の目」は、それほど気にならないようです。実は、65歳以上で顕著なのは、家族からの「自粛なくていいのか!」といった批判を受けないこと(20.2%)が重要という結果でした。

高齢社会において、新型コロナウイルス感染症は怖いことですが、それと同様に怖いのが、フレイル(虚弱)です。フレイルは、健康な状態から病気や要介護状態になるまでの、中間的な段階のこと。高齢者の場合、何もしない日常

を過ごし続けると、本来使えるはずの身体的・認知的機能が徐々に使えなくなり、要介護状態へと向かいます。また年齢を問わず社会的・精神的なフレイルにも注意が必要です。目に見えぬコロナウイルスの脅威のなかで、食事、スポーツ、買い物、仕事など日常生活の全てに対して、「本当にこのままでよいのだろうか」と疑い出すと、不安になります。不安は、将来に対する明るい希望と同時に生まれるために厄介であり(希望がなければ、不安は発生しない)、また、スマートフォンの画面、花咲き誇る公園の花壇、夕食後の一家団欒など、キレイだな・楽しいなと思った隙間から突然滲み出てくること(=不安の偏在性)が恐ろしいのです。

いま、できていることができなくなる前に、全てが信じられなくなる前に、自粛期間中であっても、身近なところで、小さくても良いから、自分らしくいられる場所や機会を少しずつ創り出し、心にゆとりをもって暮らしていくことに取り組みしましょう。

意識調査から見えてくることを
紹介します

70代、80代も伸び

アンケート

生きがいをもって、いきいきと自分らしく暮らしていると思う

65歳以上は
53.6%

65歳以上は2015年調査時51.8%から1.8%上昇し53.6%となり、全体では51.5%の方が自分らしく暮らしていると回答しています。高齢者ほど生きがいを見つけられているという結果に。

定年後の挑戦が、いきがいに。佐々木淳一さんとカンプレ45

フォーティーファイブ

定年退職後、今までやったことのないことをやってみよう!と欠員が出た男声コーラスグループ「カンプレ45」に65歳から挑戦した佐々木淳一さん(69)は、「慰問で出会う高齢者施設等の方々の笑顔や涙、手拍子にやりがいを感じる」と言います。

カンプレ45とは、「カントリープレイボーイ」の略と、秋田高校昭和45年卒業生による結成で命名。コンサートを開けば400人(!)を超える聴衆が集まる実力派で、秋田のダークダックスと呼ばれる4人コーラスグループです。レパートリーは120曲超。音楽とは無縁だった佐々木さんをどうして受け入れたのでしょうか?メンバーの評価は、



この日は3人で練習。秋田県民歌でスタート。

「長く活動するには人間関係が大切で人柄の良さが大事。それに彼は声良かった」とのこと。「仲間



メンバーは左から佐々木淳一さん、小坂信男さん、佐々木昌良さん、渡邊昭夫さん
カンプレ45公式サイト www.akita21.com/cp45



間に助けられて、何とかついていっている」と佐々木さんは笑います。

感染症拡大予防のため、現在は月2回の合同練習と、リーダーがパソコンを駆使して作る伴奏CDの「宿題」による自主練が活動のメインに。「集まって病気の話をするより、音楽の話がいいよ!」気のおけない友人は大切ですね。仲間との笑顔と歌声の時間が輝いています。

アンケート

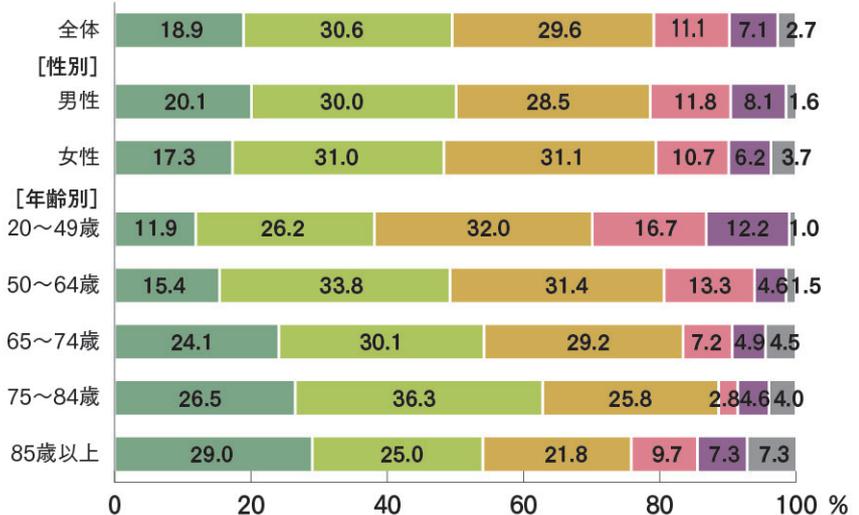
年齢を重ねること(長寿)を肯定的に捉えていると思う

年齢を重ねることについて、20~40歳代よりも年代が上がる毎に肯定的になっていることがわかります。

人生を楽しんで、歳をとることも悪くないよ!と行動してみせてくれる先輩たちの姿を見るうちに、全体の意識も変わっていくのかもしれない。

85歳をこえてもなお長寿を肯定的に思えるような社会を実現することが目標です。

65歳以上は
57.2%



■ 思う ■ どちらかといえば思う ■ どちらともいえない
■ どちらかといえば思わない ■ 思わない ■ 無回答

(2020年エイジフレンドリーシティ市民意識調査)

夫婦で農家民宿を営みながら、どぶろく造りに取り組む「重松の家」

じゅうまつ

秋田市上新城の「重松の家」は、13年目を迎える市内唯一の農家民宿で、「重松」は屋号です。専業農家だったオーナーの佐藤重博さん(74)、祐子さん(73)夫妻が同居の両親を相次いで亡くした後、広い家に二人きりより、民宿でもやってみようと思ったのが元々のきっかけのこと。以来、国内外から訪れる数多くの利用者に自家栽培のお米や野菜に加え、重博さんが採ってくる山菜や川蟹、魚などの料理でもてなしてきました。育児サークルの親子とも長い付き合いがあり、「子どもが野菜を食べるようになった」という声も。楽しい企画も「お母さん



さんの希望に寄り添ってきただけ」と祐子さん。さまざまな人の思いも受け

工程には検査も必要。重博さんは、昔、分析実習の経験があり、「からだ覚えていて蘇った」という。

入れてきました。新型コロナで運営が難しい今も、「ずっと忙しくしてきたから少し休みなさい」ということかなと思う。」そんな中、新たな挑戦として始め、昨年完成したどぶろくの味をよいものにするため、さらなる試みが続いています。「ようやく今回納得できる味になった」と笑顔を見せる重博さん。大病を境に、何でもやるようになったのだそう。重松の家の、やわらかく受け入れる姿勢が元気の素です。

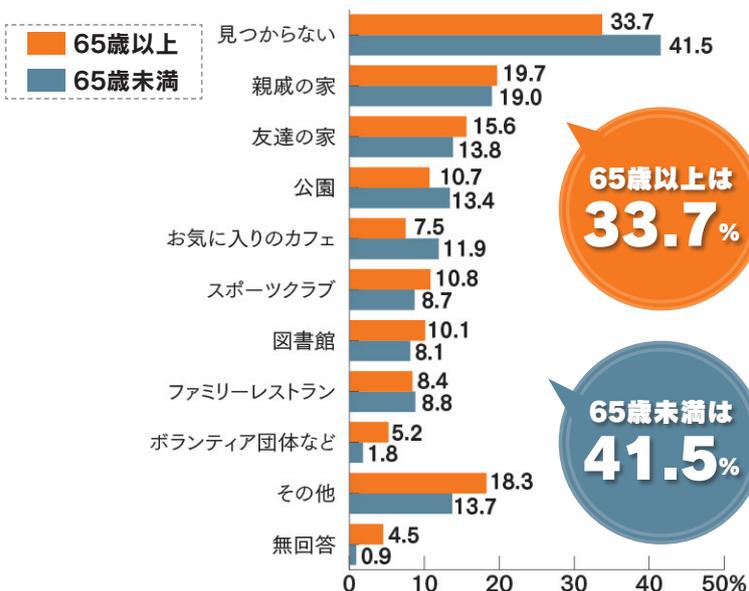


アンケート

自宅以外で定期的に行く居場所がない

定期的に出かけるところがあると、生活にリズムができ、心身に良い影響があることが知られていますが、そういう場所が見つからない方も多いことが調査結果から見えてきました。

仕事や育児で時間がない世代も、早いうちから自分らしく活動できる場を探したり、仲間づくりをしてみませんか。



(2020年エイジフレンドリーシティ市民意識調査)

パートナー企業の取組紹介

ローソン秋田駅西店

東北唯一のケア拠点併設型店舗です

ローソン秋田駅西店は、一般用医薬品販売店ヘルスケアローソンに加え、介護相談窓口を併設した東北初のケア(介護)拠点併設型店舗です。窓口は介護事業者である社会福祉法人「成光会」による運営で、ケアマネジャー、管理栄養士、相談員の方が駐在。介護、食事などに関する相談を無料で受け付けるほか、「交流スペース」で高齢者向けに運動等のイベントを定期的で開催し、健康に取り組む高齢者を応援しています。また、ローソン側では、一般のコンビニでは取り扱っていない約100種類の介護食や介護用品を扱い、介護実施者を支援しています。

身近なコンビニによる高齢者へのやさしい取り組みが嬉しいですね。



Topic

若宮正子さん講演会「コロナ禍、人工知能と共に生きる智慧」

パソコンで交流の場作り

若宮正子さん(85)は、定年退職後にふと購入したパソコンをきっかけに、インターネット上で老人クラブを立ち上げました。当初から、大人の学校やイベントなどを補助金に頼ることなく自主運営できており、それが20年前からというから驚きです。コロナ禍も変わらず活動し、シニアの大切な居場所となっています。

高齢者用ゲームが評判に

若宮さんの名前が広く知られるようになったのは、セルに色をつけて絵を描く「エクセルアート」やお雛様を正しく配置する「hinadan」というゲームアプリの開発が、



ゲームアプリ「hinadan」

高齢者も楽しめるうえ、日本の伝統的な行事の継承となると評判になったことから。若宮さんの創造的な活動がアップル社の目にとまりCEOに会う機会を得たため、外国語版も制作されることに。現在は国のデジタル改革関連法案ワーキンググループメンバーに招聘されています。

デジタルは高齢者の味方

高齢者がデジタル・テクノロジーに馴染むことができれば、生活雑貨の取り寄せやオンライン同窓会、思い出せない単語を探す秘書代わりなど、生活を豊かにするうえ防災にも役立つと若宮さんは言います。

人生に遅すぎるはない

また、人生に遅すぎることはなく、いつでも楽しく学び続けることができる。70代、80代は伸び盛り、継続してバージョンアップしていこうと呼びかけるのでした。そして仲間が大切であり、自立した個人として志を同じくする人と仲間になり、創造的にいきいきと生きていくと若宮さんは、話されました。いつまでも意欲的で素敵な先輩がいることを知ると、私たちも大いに勇気をもらうことができますね。



シャツ生地のデザインは、ご自身の「エクセルアート」で。

秋田を楽しむ大人の 情報サイト

Qプラット! を開設!

市民や事業者によるワークショップでの声をきっかけに、シニア世代が楽しみながら情報共有できるサイトが開設されました。官民連携の事業で、耳よりの地域の情報やコラムなどパソコンやスマホでご覧いただくことができます。

人生100年時代。シニア自身が趣味などの充実した情報を投稿できる機能もありますので、皆さんぜひ投稿してみてください。

こちらからアクセス
してみてください



高齢者の暮らしに役立つ、介護保険制度以外のサービスを行う事業者等の情報を集めた冊子「秋田市暮らしに役立つサービス」を作成しました。長寿福祉課、各市民サービスセンター、駅東サービスセンター、各地域包括支援センターなどで配布しています。



秋田市では、世界保健機関(WHO)が提唱する「エイジフレンドリーシティ(高齢者にやさしい都市)の実現」に取り組んでいます。

高齢者を支えられる存在と捉えるのではなく、豊かな経験や知識を活かし、地域の支え手として活躍できるまちを目指しています。

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)888-5666 FAX (018)888-5667 Eメール ro-wflg@city.akita.lg.jp

取組紹介の
ページへ

