豊かな老後生活は
健康と生きがいづくりから

65歳以上の高齢者が総人口の7％を超えると「高齢化した社会」といわれます。すでに当市では昭和50年にこのラインを突破し、60年には約12％、そして現在は約14％と10人のうち1.4人が高齢者となりました。ますます進んでいく高齢化社会を前に「豊かな老後生活」について、どう対応すべきかを考える必要があると思います。

健康は一生の財産

昭和六十二年の日本人の平均寿命は、男性が七十五・六一歳、女性が八十一・三九歳ですから、六十歳で定年退職とすると、その後に約二十年近くの人生があるわけです。この時期を楽しく安心して暮らしていくうえでの一番の心配事は「健康」です。

ところが、当市の六十五歳以上の人口に占める在宅要援護老人割合は一〇・三％（八百九十三人）にものぼり、多くのお年寄りが病気と闘いながら暮らしていることがうかがえます。しかもこの数字は、出生率の低下による老齢人口の相対的増加や、平均寿命が今後も延びることを考えると、さらに増えると予想されます。

▽お年寄りの体の特徴を知ろう

高齢者の体の状態には、次の四つの特徴があります。

①病気にかかりやすい
②一人の患者がいくつもの病気をもつことが多い
③慢性の病気が多く、治療が長びくようになる。
④再発や併発を起こしやすい

この四つのポイントを頭において、若いうちから日々の健康づくりを心がけていくことが大切です。栄養のバランスを考えた食事をとる、体操や散歩などの適度な運動をする、定期的に健康診断を受ける、こんなことを実行していきたいものです。

人生の完成期をいかに過ごすか

高齢者は、若い世代との交流がほとんどなく、主に同世代の人間関係を中心とした生活をしがちです。しかし、この時期は人間として最も充実した「人生の完成期」であると思います。孤独に陥ったり、無為な日々を送るのはもったいないといえます。

そこで、若いうちから「老後に何を生きがいにするか」ということを考えて、少しずつでも行動を起こしておきたいものです。

それでは次に、だれでもすぐにでも始められる例を挙げてみましょう。

▽地域（町内）での活動を

「何か人の役に立ちたい」と思っている方には、地域での活動をおすすめします。

例えば体の不自由な方やひとり暮らしの老人を訪問したりするボランティア活動などは、その人を元気づけるだけでなく、自分自身の成長にもつながる絶好の機会でもあり、地域の連帯と活力を生み出すことになると思います。

▽長く続けられる趣味をもつ

趣味のある人生は「次に何をやろう、こうしてみよう」という創造性や楽しさがもてるために、心の張りができ、若さを保つことにもつながります。また趣味を通じて、若者から高齢者までさまざまな人と知り合うこともできます。「これだ」と思える趣味を若いうちから探しておくとよいでしょう。

▽人生の先輩の声を聞く

今日の高度な科学技術を生み出し、豊かな生活環境を築いてきたのは、現在「お年寄り」といわれている人たちです。毎日の生活の中で培ってきた豊かな知識と経験には、なにものにもかえられないものがあります。

人生の先輩である高齢者の話に耳を傾けることは、あなたにとってきっとプラスになると思います。

敬老会へどうぞ

各地区ごとに敬老会を開催します。どうぞおいでください。

〈地区〉〈とき〉〈ところ〉

上川沿　9月3日(土)　上川沿公民館
下川沿　6日(火)　下川沿公民館
片山　7日(水)　農業会館
真中　14日(水)　多目的集会所
花岡　15日(木)　花岡体育館
矢立　15日(木)　矢立公民館
二井田　17日(土)　二井田公民館
長木　18日(日)　長木公民館
釈迦内　18日(日)　釈迦内体育館
十二所　25日(日)　成章中学校
大館　9月26日(月)　市民体育館（第2・第6地区）
27日(火)　市民体育館（第4・第5地区）
28日(水)　市民体育館（第1・第3地区）

〈じかん〉 矢立地区は午後1時、釈迦内地区は12時30分、その他の地区は午前11時から開催します。

敬老見舞金を贈ります

市では、今年も敬老見舞金を贈ります。該当される方はお知らせください。

対象者・9月15日現在満70歳以上の方（大正7年9月15日以前生）で、9月中に入院治療を受けている方。

金額・5、000円

民生委員を通じて10月中ごろに支給します。

ただし、これに該当した方には、敬老祝金（満75歳以上の方に支給）は支給されません。

届け出及び問い合わせ

民生委員か福祉事務所高齢者福祉担当（内線205）へ