

フレイル対策に力入れる

米子市 伊木隆司市長



「弓浜助け合いネットワークの会」は小田先生のご遺志を継ぎ、前田理事長のもと16回目の開催となりました。コロナ禍においてもこのような取り組みを続けることは、共生社会の実現のためにとても大切なことだと思っております。

人生100年時代を迎え、本市でも健康寿命延伸のためにフレイル対策に力を入れております。誰もが住み慣れたまちでいきいきと幸せに暮らすことができるよう、皆さまと一緒に取り組んでまいります。そしてこの会が今後も継続し、さらに充実していくことを願っております。

ごあいさつ

元気に暮らせる街づくり

社会福祉法人真誠会 前田浩寿理事長



3年ぶりに本会を開催できたことを心よりうれしく思っております。小田貢前理事長が特に力を入れて取り組んでいたのがこの会でした。自分のためだけでなく、地域のために何ができるかを常に忘れてはならないと口癖のように言っていたこと

を思い出します。父の遺志を継ぎ、「皆で学び、考え、行動する」ための会に発展させたいと考えております。今回皆さまと一緒に学び、考えたことを同市の高齢者の皆さまが元気に、安心して暮らせる街づくりのお手伝いに生かせるよう行動していきたいと思っております。



約130人の参加者が共生社会の大切さを確認した

「第16回 弓浜助け合いネットワークの会」採録

第2部「老後200万円問題のウソ」

講師 ラフデッサン(米子市加茂町2丁目) 代表取締役 **木村 美紀氏**



講師 一般社団法人鳥取県社会福祉士会会長 **朝倉香織氏**

座長 公益社団法人鳥取県西部医師会常任理事 **辻田哲朗氏**

「地域の目」で情報共有

老後200万円問題の発端は何か(存在)ですか?金融審議会市場ワーキング・グループがまとめた報告書の中の一つだけ切り取られて報道されたこと、「200万円が絶対必要」という話になってしまったのだ。しかし実際には金融庁はこの報告書で、老後に200万円必ず必要とは言っていない。これは80歳を超えて定年以降の人生も長期化しているため、今まで額から導き出したもので、その不足額はおのおの収入、支出、状況やライフスタイル、生き

方によって異なるので、当然不足しないケースもあるとも明記されています。現在の年金制度が始まったのは平均寿命が60歳の頃です。今は80歳を超えて定年以降の人生も長期化しているため、今までより多くのお金が必要となり、自助努力で貯蓄したり働いたりしていわゆる「資産寿命」を延

この報告書は2017年の家計調査のデータを基にして作成されたもので、65歳以上、妻が収入で、夫が支出で、定額給付金が入って、収入が増え支出が減ったことが要因です。逆の見方をすると、それだけの節約や収入アップでこれだけの差が出てくるということ。この家庭や自身の意識改革を少しづつしていくことで、200万円

×1年分×30年分=1962万円200万円、およそ200万円不足するということなのです。確かに17年の家計調査ではおよそ200万円の不足が出る可能性があるという結果でしたが、18年は1507万円、19年は1198万円と不足分が減ってきています。さらに20年は55万円の不足です。200万円問題が今は55万円問題なのです。もちろんここまで不足分が減って

問題はあつという間に解決してしまうのです。老後200万円問題に向けて、まずタイアア期前後においては、公的年金をはじめとする定期的な収入や支出、その時点での資産や負債などを自ら「見える化」し、マネープランの見直しを図りましょう。不足が生じる場合、貯蓄や退職金を取り崩せる人はそれでいいと思います。しかし、そのような資産や貯蓄がないというのであれば、就労継続の検討をしてみよう。年代に関係なく、段階ごとにマネープランを見直すことは大切です。加えて高齢期で大事なことは、認知、判断能力の低下、喪失への備えです。金融面の意思を明確にしておき、自ら行動できなくなるとしても他者のサポートによりこれまでと同様の金融サービスを受けられるよう、事前の準備が必要です。エンディングノートの活用は死ぬための準備ではなく、自分らし

やこの1年間に転んだことがある方、認知症やパーキンソン病などの病気がある方は転びやすいことが分かっています。しかし転びやすいのは自分のせいではありません。転びやすいからといって家に閉じこもってしまうと、ロコモ、フレイル、サルコペニアが進行し、さらに転びやすくなり、早く要介護状態や寝たきりになってしまいがちです。ぜひこのことを皆さんで共有し、転ばないためにどうしたらよいかを考えていただきたいと思っております。股の付け根の骨折は80%が家の中で起こっており、きちんと物を片付けることで転倒のリスクが激減することも分かっています。

ロコモ、フレイル、サルコペニアはNNKの原因です。それらの予防・改善がPPKの近道であり、そのためには運動と方サルシウム、ビタミンDなどの栄養を摂取していただきたいと思っております。そして転倒予防はPPKに非常に重要です。

第1部「ピンピンコロリはみんなの願い～ロコモとフレイルを学ぼう～」

講師 鳥取大医学部教授・鳥取大医学部付属病院リハビリテーション科部長 **萩野 浩氏**



座長 公益社団法人鳥取県西部医師会常任理事 **辻田哲朗氏**

運動と栄養摂取が大切

ピンピンコロリ・PPKって何ですか? PPKの反対のNNK・ネンネコロリにならないように、ロコモとフレイルを中心に話したいと思います。ロコモティブシンドローム(ロコモ)とは日本整形外科学会が提唱してきた概念です。要介護に至る危険性が高くなった状態がロコモ、日本語で運動器症候群です。運動器とは骨や関節や筋肉などを動かす臓器のことです。これが弱って運動能力が衰えてくるのがロコモです。背景に骨粗しょう症や変形性関節症、サルコペニア、脊椎管狭窄症などの疾患があるとロコモになりやすく、早めに対応しないと要介護状態になってしまいます。

変形性関節症は、関節軟骨がすり減る疾患です。ロコモと関連が強い変形性膝関節症は高齢者や女性に多く、肥満やO脚が関係します。体重増加は軟骨への大きな負担となるため、筋肉を増やして体重を減らすこともとても重要になります。腰部脊柱管狭窄症は、背骨の変形によって神経が圧迫され、足の痛みやしびれが出る疾患で

因子にもなります。予防するにはタンパク質をしっかりと取って筋肉を増やすことがとても大切です。ロコモとフレイルの違いは、ロコモは身体面が主でしたが、フレイルには閉じこもりや社会交流の減少など社会面が含まれます。体が元気で、閉じこもりや認知機能の低下により要介護の状態になっていきます。

手術をしても完全にはよくなるわけではありません。そうなる前におなかや背中の筋肉を鍛えることが予防につながります。筋肉が減る状態のことをサルコペニアといい、運動不足や栄養不足が影響し、またたばこを多く吸う方はサルコペニアの頻度が高くなります。サルコペニアの問題は転びやすくなることで、ロコモ、フレイルの大きな

人生100年時代を生き抜くために

米子市弓浜地域の住民、行政、専門機関が連携して地域づくりを考えるシンポジウム「第16回弓浜助け合いネットワークの会」が昨年11月27日、同市大崎の弓浜ホスピタウンで開かれた。「人生100年時代を生き抜くために」をテーマに約130人が参加。講演を通じて、超高齢化社会を生き抜くための「共生社会」について理解を深めた。