

弓浜助け合いネットワーク 1 (11月28日真誠会Instagramより)



令和4年11月27日に弓浜ホスピタウンで「人生100年時代を生き抜くためには」をテーマに第16回目の弓浜助け合いネットワークが開催されました。コロナ禍ではありますが、弓浜地域の役員、リーダー約80人がご参加下さいました。

来賓には米子市長の伊木市長、衆議院議員の赤澤亮正議員、参議院議員の舞立昇治議員、鳥取県議会議員の野坂道明議員がお越しになりました。

伊木市長からは「米子市はフレイルに力をいれています。永江地区で行った活動においてスクール参加者に劇的な効果があった。また老後の生活を豊かにするためにどのようなことを考えていくのかを学べる機会。ぜひフレイルや老後の生活像についてご理解と学びを深めてほしい。」

赤澤議員からは「私もフレイルは他人事ではない。私自身も今は12000歩歩くようになった。全国的にも先進的な活動をしている米子市を応援していきたい。」

舞立議員からは「私は2035年問題を心配している。要介護認定者は85歳から極端に増加します。2035年は団塊の世代が全員85歳になる年であり、医療介護福祉そして経済がひっ迫する可能性がある。今日の講演を学びにして行動をしていきましょう」

野坂議員からは「この弓浜から米子へ、そして鳥取県へ発信していこうと活動していた故小田前理事長の思いに同調している1人として久しぶりに開催できたことを喜びとともに感謝したい」とご挨拶を頂きました。

今回は「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」と題して鳥取大学医学部附属病院萩野浩先生と「2000万円問題はウソ」と題してラフデッサンの木村美紀ファイナンシャルプランナーにご講演を頂きました。

会の最後には真誠会の前田理事長より「故小田貢が一番力をいれていた活動がこの会でした。小田からいつも自分のためだけでなく、地域のために何ができるかをいつも考えろと言われていたことを思い出します。この助け合いネットワークはみんなで学び、考え、行動するための会であると思っています。今日は地域の役員やリーダーの方がお集まりいただいています。是非今日のこの会のことを思い出して共に行動していきたいと思っています。二代目として地域のために精一杯頑張っていきたいと思っています」と結びの挨拶で締めました。

3年ぶりに地域の方が集まり、顔を合わせて学びや情報を共有できたこの時間は参加者にとっても、真誠会にとっても非常に有意義で素晴らしい時間になりました。



1つ目の講演「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～」では鳥取大学医学部附属病院 萩野浩先生が分かりやすく、たくさんのことを教えてくださいました。座長は鳥取県西部医師会常任理事の辻田哲朗先生がつとめられました。

- ① 骨粗鬆症:特に閉経後の女性に多く、罹患者は1500万人超。80代以上は約半数が患っている。骨粗鬆症は骨折のリスクが高く女性の20%が股の付け根の骨折を人生で経験している。また、ご両親が股の骨が折れたことのある方は、ない方の約2倍折れやすいデータもある。
- ② 変形性膝関節症:軟骨は年数を重ねてちびていく。女性に多く、肥満やO脚の方がなりやすく罹患者は約2530万人。膝の軟骨には自分の体重の3倍の力がかかっている。
- ③ 腰部脊柱管狭窄症:特徴は立っていると足が痛くなる。罹患者は500万人を超。
- ④ サルコペニアは筋量、筋力の減少している状態のことで、罹患者は約850万人超。たばこを吸っている人やタンパク質摂取量が少ない人はなりやすい傾向がある。サルコペニアがあると7.7倍転びやすいデータもある。

ロコモは身体面に影響があり、フレイルは社会面にも影響が出ていくことであるがそのことを非常に不安視している。「誰しもが年齢を重ね、時には転ぶこともあるかもしれない。でも絶対に転ぶのは自分のせいにしないこと。そんな時は周りのせいにしよう。転びやすかった私ではなく、周りに原因があるんだと。転ぶ不安から社会から孤立する可能性がある。それは絶対にあってはならない。だからこそ周りのせいにしましょう」と声を強めて訴えかけた。続けて、「そしてロコモやフレイルは治せる！その対策は筋肉をつけ、栄養をしっかりとることである」と解決策を提示されました。

残念ながら軟骨は増やすことはできないが、筋肉は年齢に関係なく増やすことができる。歩く時も体にしっかり体重をかけながら歩いてほしい。スクワットも非常に効果的だがやり方間違えると効果が薄い。爪先より膝が前に出ないことがポイント。難しければ椅子から立ち上がる動作でも大腿四頭筋に効果あり！！栄養面ではカルシウムやビタミンDを接種すること。サプリメントで補給する場合はビタミンDを摂りましょう。

最後に「対策はシンプルだが、始められない、続けられないのが誰もの課題です。みなさん一人一人が自分に状態に合わせて、徐々に安全に楽しく行える習慣作りをしていきましょう」とあっという間の50分を締めくくりました。



2つ目の講演は「老後 2000 万円問題のウソ」と題してライフデッサンの木村美紀ファイナンシャルプランナーに講演を頂きました。座長は鳥取県社会福祉士の朝倉香織会長がつとめられました。講師と座長は大学の先輩後輩の仲。講師はラジオやコラム執筆など精力的に活動されています。

令和元年に大ニュースとなった「老後に 2000 万円必要」と言われ、誰しものが衝撃を受け、不安でダンスの中を改めて確認した人も多かったと思います。しかし、この内容は 56 枚の金融審議会市場ワーキンググループ報告書のたった 1 行の文言から出されたものでした。また、よく読んでいくと金融庁は老後に 2000 万円は必ず必要とは言っていないとのことです。さらに令和元年には 2000 万円だった必要額が現在ではなんと 55 万円！になっているそうです。減少した要因として、コロナになり自粛生活をすることによって大きな変化に繋がったそうです。

まず不安は「見える化しておく」をキーワードに「自分の家の支出を書き出してみる」ことがオススメとのこと。実際に参加者に書いてもらいましたが、ペンが進みません。毎月レシート集めどのくらい使ったか調べることを 3 ヶ月もすれば傾向がわかってきます。支出減だけでなく収入増もしていきましょう。日本人は世界的にみても年齢が高くなっても働く気持ちは強く、知的能力も高いことがデータでわかっています。まだまだ就労継続の検討を考えていきましょう。

しっかりと考えないといけないことは加齢に伴う認知・判断能力の低下に備えることです。米子市がとても良い資料を作っておられました。「もしもの時のあんしん終活支援シート」俗にいうエンディングノートです。木村さんは「このエンディングノートを正しく理解してほしい。エンディングノートは死ぬ準備、死ぬことに向かって書くものではない。いつまでも自分らしい生活を続けるために書くものなんです」と強い口調で重要性を説かれました。

最後に「地域には様々な問題（独居、8050 問題、フレイルサイクル、貧困などなど）があるが、それをサポートする社会資源（社会福祉協議会、ケアマネジャー、施設、相談所、学校など）もある。これからは地域の目の連携が重要になりますので、皆さんこそが地域のキーパーソンとして、お互いに助け合える社会を作っていきましょう」と締めくくりました。

弓浜助け合いネットワークはこれからも続けていきます。弓浜から米子へ、米子から鳥取県へ、鳥取県から全国へ発信ができる活動を目標に頑張っていきます。