



いつまでも健康に 笑顔輝かせ、はわらっと!

9月21日は敬老の日でした。年々高齢者の人口は増加傾向にあり、総務省の調査では、日本全国で65歳以上の高齢者は、3,617万人で、総人口に占める高齢者の割合は28・7%と過去最高になりました。(9月15日現在)

町内の65歳以上の高齢者は3,586人で、町内の人口に対して占める高齢者の割合は41・9%となっています。(8月31日現在)

毎年、町内の自治会では、75歳以上の高齢者を対象に長寿まつりなどが行われていますが、今年は新型コロナウイルス感染症拡大防止の観点から、多くの自治会が開催を見送りました。

4ページでは町内で元気に過ごしている高齢者から聞いた元気の秘訣、5ページでは、ひじり在宅クリニック岡本拓也院長への取材によるコロナ禍とうまく付き合いながら元気に過ごす方法と気軽に参加できる高齢者の交流の場を紹介しています。



長崎保英さん
(83歳、青葉2区)

働いたり、趣味も継続できて

楽しく過ごしています

「働くことも楽しいですし、趣味も仲間と一緒に交流しながらできているので楽しいです」と話すのは長崎保英さん。

樺太で生まれ、25歳のころ、仕事の関係で洞爺湖町に転居してきました。

長崎さんは、若いときから写真や登山、クロスカントリースキー、盆栽など趣味が多彩で、現在も継続しています。中でもクロスカントリースキーでは現在でも大会に出場していて、昨年2月は「第34回湧別原野オホーツククロスカントリースキー大会」に

出場し、80歳のコースを完走しました。

元気で生活するための秘訣は、働くことが好きで、体を動かし続けていることや好き嫌いせず何でも食べていることと言います。「みんなに助けられながら健康で過ごせているのでありがたいです」

これからの生活について「元気な体でいる限りは、自分ができる範囲で働き続けながら趣味も仲間と一緒に楽しんでいきたいです」と語ります。

元気で過ごす秘訣は・・・

「好きなことを継続して

やり続けること」

「体を動かすことがとても好きで、その時間が1番楽しいです」と語るのは中川桂子さん。

雨竜町の出身で、37歳くらいのころに旦那さんの仕事の都合で洞爺湖町に移住してきました。

子どもときから体を動かすことが好きで、現在も気づいたら体を動かしていると言いう中川さん。週に2回スポーツジテニス、週に1回ミニバレーで汗を流しています。一緒にスポンジテニスをプレーする仲間からも「無理をしな

い堅実なプレーをする」 「大仲間と一緒に運動している時間が1番楽しいです」と話します。

時間が1番楽しいです

きなケガもしないでプレーできているのがすごい」と中川さんの動きに感心の声が漏れます。

元気で生活するための秘訣として、バランスよく食べることや体を動かすこと、たまに頭を働かせたりすることと言います。「自分は元気なのが取柄だと思っています。そのためにもできる限りのことはしていきたいです」

これからの生活について「これからも元気でいられる間は体を動かし続けて、楽しんで過ごしていきたいです」と話します。



中川桂子さん
(89歳、青葉2区)

筋肉を維持することが大事となってきました。食生活では特に糖の摂取に十分注意しましょう。糖を摂取するなというわけではないですが、あまり体には良くないです。既製品などの食品は、その中に含まれている添加物や糖分を確認するようにして、バランスの良い食生活を意識しましょう。

運動では、動ける間に筋肉や骨にある程度の負荷をかけ、「貯筋」「貯骨」しておくことが大切です。そうすることで、病気など急に入院することになっても、退院した後、元気で自立した生活を送ることができま

す。現在はコロナ禍で、感染する恐れから、外に出る機会が減り、家に引きこもりがちなる人も多いと思いますが怖がりすぎて家に閉じこもってしまいい、「孤立」になることが一番健康に良くないことです。現在分かっているコロナの感染ルートは、飛沫感染と接触感染です。2メートル以上の距離を確保して人と話したり、手洗いや手指消毒をした

「孤立」が一番ダメ、「交流」

ひじり在宅クリニック
岡本拓也 院長



れば、感染のリスクは低くなります。「孤立」はうつ的な気持ちになる大きな要因です。心のケアのためにも、友達やサークルの仲間などと「交流」することが、元気でいることの秘訣だと思います。

することが大切。

コロナ禍ではありますが、感染を怖がりすぎず、十分配慮したうえで、家から出て運動や交流の場に積極的に参加しましょう。



ひじり在宅クリニックの「みんなのカフェ」で岡本先生の話を楽しみながら聞く参加者

気軽に参加できる「交流の場」

ふれあい交流会



簡単なゲームや軽い体操、お昼には手作りの料理を味わったりして交流を深めます。虻田地区はさわやかで毎週水曜日、洞爺地区は洞爺ふれ愛センターで月1回開催しています。
■問合せ 社会福祉協議会 ☎ 76-4363

脳の健康教室



読み書きや簡単な計算の教材を使って、認知症予防を行います。さわやかで週1回、ボランティアのサポーターと一緒に楽しみながら学習（がくしゅう）しています。
■問合せ 社会福祉協議会 ☎ 76-4363

コグニの集い



月1回、洞爺駅交流センター2階で開催しています。コグニション（認知）とエクササイズ（運動）を組み合わせたコグニサイズで脳と体の機能を効果的に向上させます。
■問合せ 社会福祉協議会 ☎ 76-4363

げんきクラブ



自立した生活が続けられるための運動や物忘れ予防を中心とした介護予防を行っています。虻田地区は洞爺協会病院、洞爺地区は洞爺温泉病院で月1回開催しています。※現在、洞爺地区はコロナ防止のため行っていません。
■問合せ 地域包括支援センター ☎ 76-4822