

# 行田市民大学 第7期 1学年 グループ研究

## グループ 福祉・健康A



### テーマ

いつまでも元気に、楽しく過ごすために

- ・生きがいを持つ
- ・健康を保つ
- ・地域とつながる

### テーマ選定理由

老年期になると介護が課題になるが、高齢者がいつまでも元気に楽しく過ごすことが、より重要となる。

そのためには、生きがいを持ち、健康を保って、地域とつながることが大切と思い。

この3テーマについて研究を行い、理解を深める。

また、行田市の支援体制の現状を調査し、展望と課題を探る。



### メンバー

リーダー

・梅田 伸一郎

サブリーダー

・金丸 喜多江

・齋藤 光八

会計

・大槻 和子

・新井 まさ子

・牛山 勇

・関口 伶子

・谷 武則

・田沼 とし子

# 目 次

## 1. 生きがいを持つ

- 1) 「生きがい」について、福祉・健康Aグループ内での話し合い
- 2) 「生きがい」を考える
- 3) 高齢者における「生きがい」の意識調査
- 4) 行田市の高齢者への生きがい支援

## 2. 健康を保つ

- 1) 適度な運動
- 2) 心の健康を保つには
- 3) 身体を健康を維持するには

## 3. 地域とつながる

- 1) 遠くの親戚よりも近くの他人
- 2) サークル活動
- 3) 自治会・公民館
- 4) 地域包括支援センター

## 4. まとめ

### 参考添付資料

- 資料1 行田市人間ドッグ・脳ドッグ検査料助成制度
- 資料2 公民館活動例(行田市2015年)
- 資料3 自治会・町内会とは 朝日新聞記事より
- 資料4 行田市地域包括支援センター
- 資料5 高齢者の生きがいに関する意識調査結果

# 1. 生きがいを持つ

## 1)「生きがい」について、福祉・健康Aグループ内での話し合い

高齢者が生きがいを持つのに大切なこととして下記項目が上がった。

○目的を持つ

○好きな事、楽しく感じられることをする

○人と関わる

一方、今までの就労主体の生活からの変化が大きく、何を生きがいとして捉えて良いか分からない、転換期であり、これから探したいとの意見もある。

## 2)「生きがい」を考える

### ①「生きがい」とは

国語辞典

○広辞苑 「生きるはりあい。生きていてよかったと思えるようなこと。」

○新明解 「生きていることに意義・喜びを見いだして感じる、心の張りあい」

### ②「生きがい」は心で感じる？

心の本質： パーソナリティ理論では 心理学者 ロジャーズ

「人間の心の本質は、世界を主観的に意味づけることであると考える。

ある個人は物や出来事や他者や自己自身を主観的に意味づけ・価値づけて生きている存在である。

その意味づけられた世界（現象の場、私的世界）がその個人にとっての唯一の現実であり、

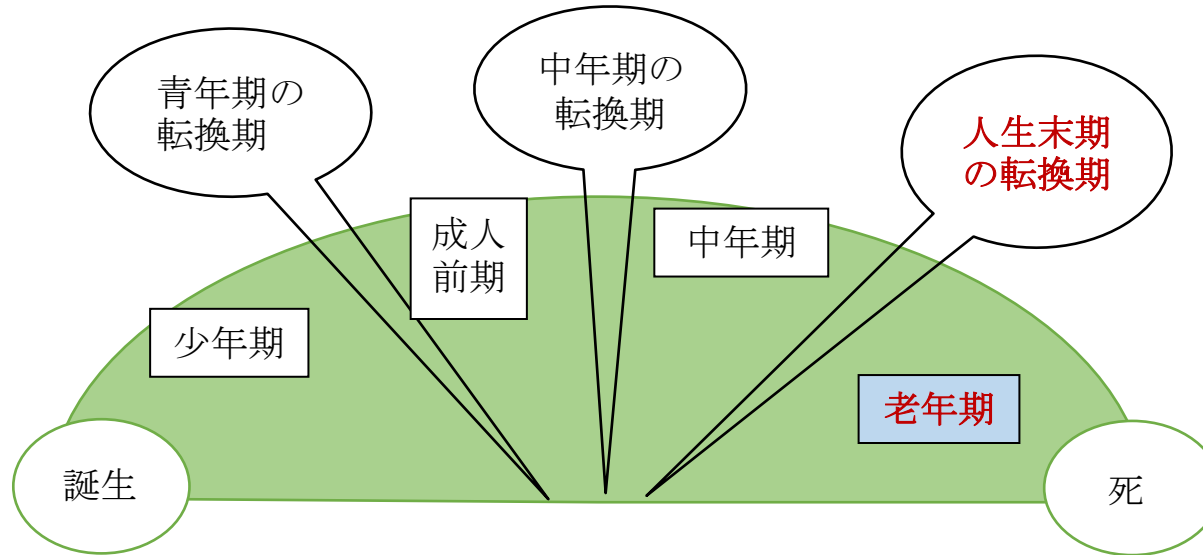
個人はその現実に対応して行動していると考える。」

人は自己自身の知識と経験により、自己を主観的に意味づけ、価値づけて、いるようです。

何が好きで、楽しく感じられるかは、個人固有のものですが、

他の人と、価値や楽しさを共有できた時には、大きな喜びを感じると思います。

### ③「生きがい」のライフサイクルによる変化



心理学者ユングのライフサイクル論

- 成人期 : 社会の中で自己達成、主な領域は職業と家庭、社会達成
- 中年期 : 中年期の転換期が人生最大の危機の時期  
人生の午前（前半）と午後（後半）で意味が異なる、価値観の転換  
職場の変化や子供の成長など生活構造の変化
- 老年期 : 定年退職後の自分自身の唯一のライフサイクルを受け入れ、  
社会からの報いに関心を示すより、  
**自分の内面的資質を活用する事へ関心が向けられるかが課題となる。**  
(老年期に入るまでの時期をどのように生きてきたかが老年期に影響を及ぼす)

#### 日本の調査(下仲・中里1992)によると

老人が、加齢が進むにつれ**過去の自己も現在の自己も肯定的に見るようになっていく傾向がある。**  
老人の自己像は否定的というよりはむしろ肯定的で、**若いころより現在をより肯定的にみている。**

## ④高齢期のパーソナリティ（アメリカ人心理学者レイチャード）

高齢者を5つのタイプのパーソナリティに分類

1～3: 適応タイプ、4,5不適応タイプ

### 1. 円熟型

自分自身を現実的に受容できているために、老年期にたやすく適応できる。  
日常の活動と自分で持っている人間関係に、純粋な喜びを見いだすことができている。  
現在にベストを尽くそうと努力する傾向がある。

### 2. 安楽椅子型

一般的に受身的で、社会人としての責任から自由になれたことを喜び、満足している。  
年老いることも、安楽な満足をもたらすもともと感じる。

### 3. 装甲型

年老いることの不安が強く、防衛的な傾向を発達させるタイプ。  
仕事や活動を持続させることによって、身体的な衰えや無力感から事故を防衛している。  
若い者には負けないと強く思う傾向がある。

### 4. 憤慨型

人生の目的を達成できなかったという思いに苦渋を感じている。  
年老いるということと自分を調和させることができないでいる。達成できなかった原因を、  
過去のある出来事や他人に求め、他者に対して強い怒りを感じている。

### 5. 自己嫌悪型

過去を振り返り、失望と挫折感を感じるタイプ。  
達成できない責任を自らに課し、自らを責め自らの不幸を嘆いている。年老いるにつれ、  
不適応感と自分が無価値であるという思いが強い。うつ病になっていく傾向がある。

### 3) 高齢者における「生きがい」の意識調査

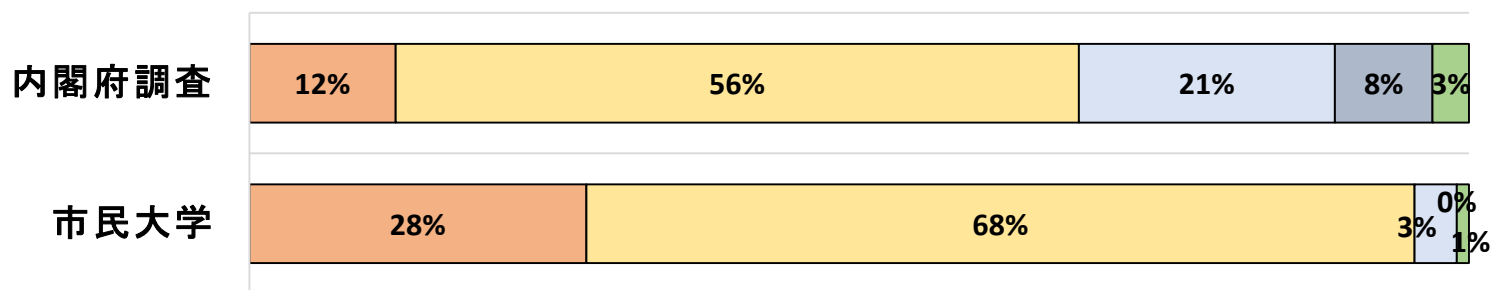
高齢者が「生きがい」をどの程度、意識しているか調査を行う。

A. 内閣府の調査 「高齢者の日常生活に関する意識調査」データ  
平成26年12月 全国の60歳以上の男女3893名(有効回収)

B. 市民大学本研究グループの調査 「高齢者の生きがいに関する意識調査」  
平成27年11月12日 市民大学1,2年生男女 87名(有効回収)  
(詳細は別紙添付資料「意識調査結果」を参照)

#### ① 日常生活全般の満足度

■ 満足している ■ まあ満足している ■ やや不満 ■ 不満である ■ 分からない

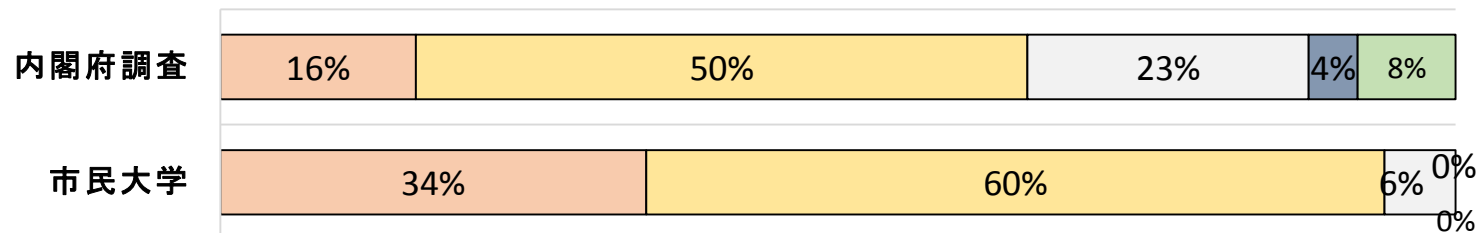


注)市民大学調査 質問項目内で未記入はグラフでは「分からない」に分類

◎日常生活に満足している人 全国平均 68%、市民大学 96%

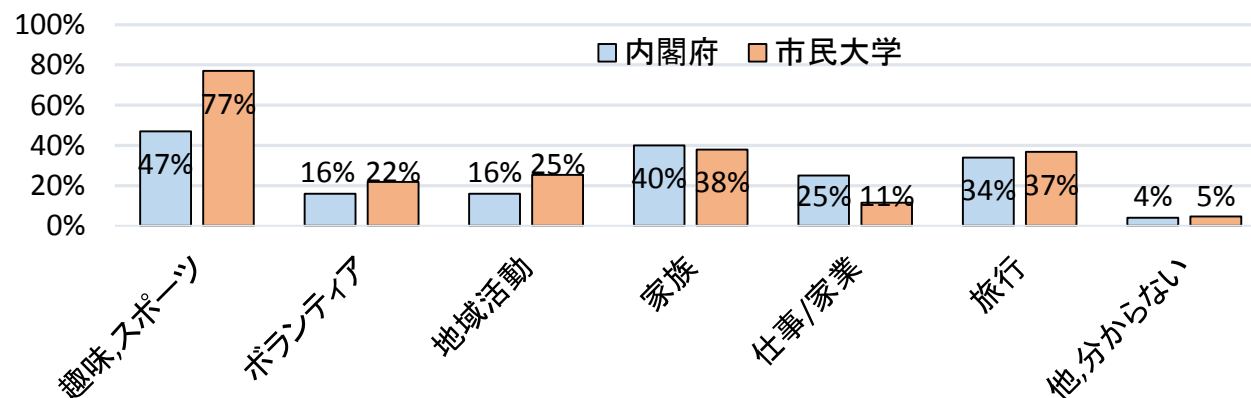
## ② 生きがいをどの程度感じていますか

■ 十分感じている
 ■ 多少感じている
 ■ あまり感じていない
 ■ まったく感じてない
 ■ 分からない



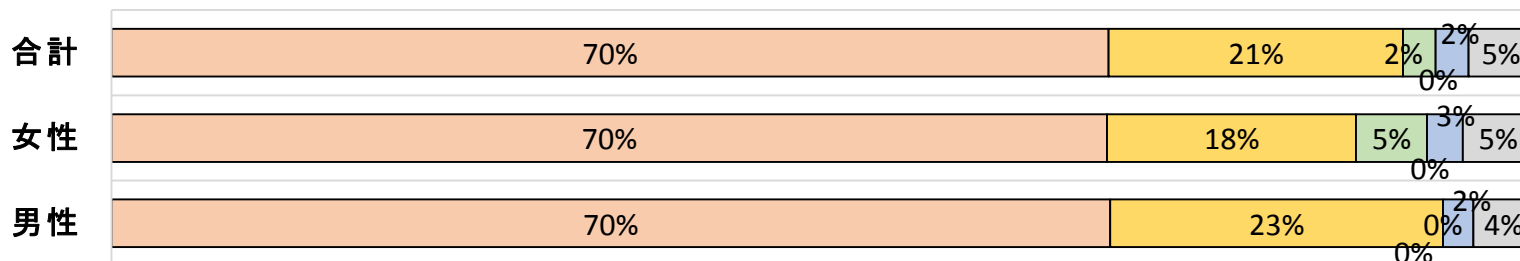
◎ 生きがいを感じている人 全国平均 66%、市民大学 94%

## ③ どのような時に生きがいを感じますか(複数回答)



## ④ 市民大学生 高齢期のパーソナリティータイプの自己分析

■ 円熟型
 ■ 安楽椅子型
 ■ 装甲型
 ■ 憤慨型
 ■ 自己嫌悪型
 ■ 分からない



◎ 93%が適応タイプ

## 5) 行田市の高齢者への生きがい支援

行田市高齢者福祉課 担当殿から「高齢者の福祉サービス」について説明を受ける  
(行田市まちづくり出前講座 平成27年10月22日実施)

### ①行田市の高齢化率

行田市の高齢化率 **27.51%**

平成27年9月1日現在

**3.64人に1人が高齢者**

行田市人口:83,836人

65歳以上:23,062人 (男性 10,830人・女性 12,682人)

うち14.8%(3,430人)が介護認定者

**85.2%は元気な高齢者!**

100歳以上は39人(男性4人、女性35人)



## ②行田市「高齢者いきいき安心元気プラン」

### 基本目標1 生きがいの場の充実

高齢者が活動的で、生きがいにあふれ、元気に生活できるまち  
施策

- ・健康と生きがいづくりの支援
- ・社会で活躍できる場の支援

#### 主な事業等

##### ○老人クラブ活動の支援

新規加入の促進や広報活動などを通じて、老人クラブ全体の活性化を支援

##### ○敬老事業の実施と支援

敬老祝賀式典の開催や地区敬老会への支援を通じて、敬老意識の啓発などに勤める。

##### ○いきいき・元気サポータの登録促進

高齢者が地域で活躍できる場として、サポータの活動環境を整え、新たな展開を図る。

##### ○シルバー人材センター事業の充実

就業機会の創出や独自事業の開発等により、地域の信頼確保と会員の獲得・定着を図る。

#### ○いきいき・元気サポータ登録推移

\* 登録者の伸び率が下がっている (人)

	平成21年度	平成22年度	平成23年度	平成24年度	平成25年度	平成26年度
サポータ登録者数	98	170	216	226	225	234
利用登録者	22	70	96	145	182	199

## ○シルバー人材センター事業 会員数推移

	平成25年度	平成26年度
期末会員数	346人	342人
入会者数	62人	51人
退会者数	54人	55人
受託件数	3370件	3431件

\* 会員数は  
伸びていない

入会動機			退会理由		
	平成25年度	平成26年度		平成25年度	平成26年度
生きがい,社会参加	36人	31人	病気のため	15人	21人
仲間作り	1人	3人	就職	13人	8人
時間的余裕	8人	6人	死亡	5人	4人
健康維持	10人	6人	希望する仕事がない	4人	7人
経済的理由	7人	5人	家庭の事情	6人	6人
			加齢	9人	3人
			その他	2人	6人

## ○高齢者福祉課担当殿談

今の高齢者は65歳以上でも若く、群れるのを嫌がる  
 シルバーセンター、いきいきサポータの登録は伸びていない  
 遣りたいことがあり、活動内容は多様化している  
 公民館などの地域活動の種類を増やしているので活用してほしい  
 元気な高齢者は家に閉じこもらず健康を維持し自分らしく生きて欲しい

## 2. 健康を保つ

健康には《心の健康》と《身体の健康》があります。

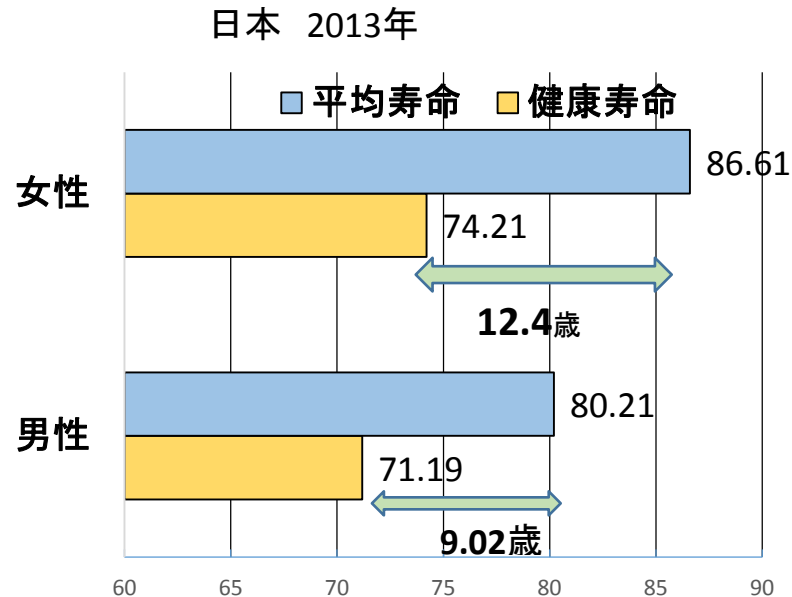
誰でも、安心して生活する為には元気で健康な事に尽きると思います。

常日頃から体を動かし活動的な生活を送る事により、日常生活が生き生きしてくると思います。

自分の好きな事をやり、頑張り過ぎず、諦めず、前向きに過ごしたいものです。

充実した生活を送るのには、健康を維持し健康寿命を延ばすことが大切なことと考えます。

### ◎平均寿命と健康寿命



- 健康寿命は日常生活に制限のない期間
- 平均寿命と健康寿命の差は日常生活に制限のある「不健康な期間」

差は2013年データで

女性 12.4歳

男性 9.02歳

出典:厚生科学審議会2014年

## 1) 適度な運動

運動といっても必ずしもスポーツなどでなく、体を動かすものであれば何でも良いと思います。

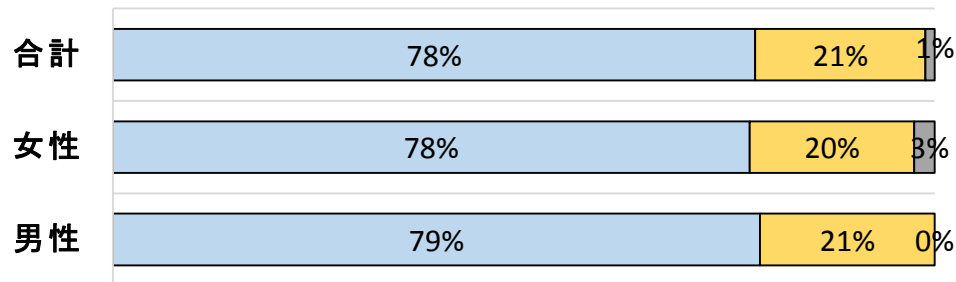
- 家の近くを散歩する
- 歩いて買い物をする
- 家庭菜園をする
- 草花を育てる
- テレビを見ながら筋トレやストレッチをする
- エレベータやエスカレータを使わず「階段」を使う

身体を動かす機会は身の回りに沢山あります。  
気分転換やストレス解消にも役立ちます。  
暮らしの中に楽しく継続できることを見つけ習慣化すると良いと思います。

○市民大学の意識調査でも、80%の人が何らかの運動しています。

### 健康のために運動していますか

□ 運動している □ 運動していない □ 分からない



市民大学アンケート(1,2年生)運動の例、人数

女性	ウォーキング,山歩き	18	ジョギング	3
	スポーツクラブ	5	ダンス,踊り	2
	体操,太極拳	5	畑仕事	1
	水泳,水中ウォーク	3	健康大学	1
男性	ウォーキング,山歩き	18	サイクリング	2
	ゴルフ,ソフトボール,卓球	11	水泳	2
	スポーツクラブ	8	農作業	1
	ジョギング	4	剣道	1

## 2) 心の健康を保つするには

- ① 十分な睡眠
- ② 十分な休養
- ③ ストレスを発散する方法を持っている
  - ・趣味、遊び、運動、おしゃべり、瞑想、昼寝
- ④ 自分だけの時間を持っている
- ⑤ 家庭、職場学校、近所付き合いなどで、良い人間関係が維持できている
- ⑥ 信頼できる人が一人でもいる
- ⑦ 困った時帰っていける場所がある
  - ・故郷、実家、親戚、友人等
- ⑧ 自分自身の幸福だけでなく、社会全体の幸福も考えられる

### <内面の問題>

- ① 心に復元性がある
  - ・自分を見失わない 動揺しても、本来の自分に戻れる
- ② プラス思考ができる
  - ・物事のプラスの側面に目を向けられる
- ③ 心のバランスがとれている
  - ・自信と謙虚さ、真面目さユーモア感覚、利己主義と強調性など
- ④ 自尊心が保たれる
  - ・自分自身を正當に評価できる
- ⑤ 愛がある
  - ・欠点を含めて、ありのままの自分と他者を受容できる

### 3) 身体を健康を維持するには

特定健診として実施される生活習慣病の健診は、身体測定や血液検査、尿検査、など簡単に出来る項目ですが、**生活習慣病の早期発見につながる大切な検査**です。

**健診は自覚症状のない段階で、病気を発見でき予防につながります。**

自分自身の身体の状態を知る大切なきっかけになりますので、上手に活用したい。

しかし、特定健診、がん検診共に行田市は県内最低レベルです。

※ ここでは特定健診、がん検診と人間ドックについて取り上げたいと思います

#### 健診の状況

##### ① 特定健診 H25年度 行田市

	受診率 (%)	県内順位
県	35.5	
行田市	24.6	63位
加須市	27.1	59位
羽生市	37.6	25位

1位 伊奈町53.9% 2位東秩父村48.9%  
3位 毛呂山町46.3%

\*行田市国民健康保険加入者で、40～74歳までの方が受診する健康診断(通称「メタボ健診」)。75歳以上の方は、後期高齢者医療保険になるので、後期高齢者健診の対象になります。

##### ②がん検診の状況 H23年度

	受診率		
	行田市 (%)	県 (%)	比較 (倍)
胃がん	3.7	6.1	0.61
肺がん	4.5	15.0	<b>0.30</b>
大腸がん	12.0	16.8	0.71
子宮がん	9.7	17.8	0.54
乳がん (2年に1度)	12.8	16.6	0.77

\*がん検診：40歳以上行田市民である事、費用は200～800円位です。

③ 人間ドッグ  
H26年度 行田市  
人間ドッグ受診者

人間ドッグ	433人
脳ドッグ	120人
併診ドッグ	103人
合計	656人

行田市の平成27年9月1日の人口は83,836人65歳以上23,062人です  
**健康診断、人間ドッグの受診率が行田市民は非常に少ないです。**  
以下に受けない理由を上げてみました。

- 1) 今、病院に通っている
- 2) 費用がかかる
- 3) 受ける時間がない
- 4) 関心がない 面倒だから
- 5) 受けられる場所や、申し込み方法が判らない
- 6) 元気だから
- 7) 健康診断と同じじゃないの
- 8) 体調が悪くなったら、病院に行けばよい
- 9) まだ若いから

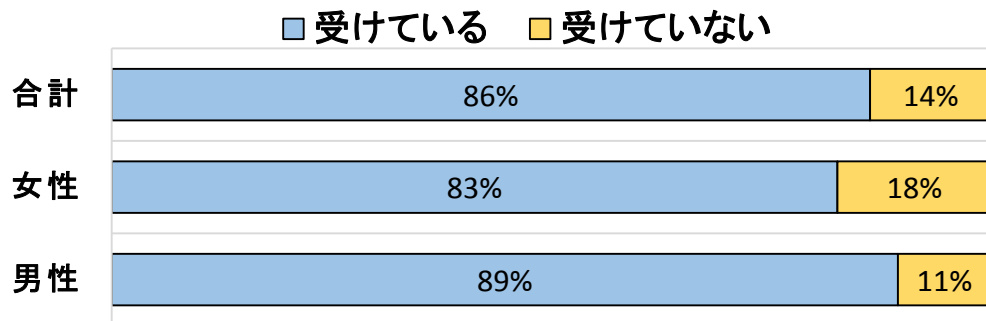
出典：NTTレゾナント

受診しやすくするためには

「年齢的に検診が必要である」という意識や  
「早期発見の重要性」の意識と費用の安さや、補助金がある、  
また、時間が短い、予約が取りやすいなどが必要と思います。

## ○市民大学アンケート

### 健康診断,特定健診,人間ドック等受けて ますか



#### 健診等受けていない理由

- ・ 普段通院しているから (8名)
- ・ 面倒だから (1名)
- ・ このまま寿命を全うしたい (1名)
- ・ 分からない (2名)

### 人間ドック、脳ドック検査料助成内訳 (行田市国民健康保険)

種類	検査料	助成額	自己負担
人間ドック	39,960円	27,250円	12,710円
脳ドック	医療機関が定める額	20,000円	検査料から20,000円を控除した額
併診ドック	医療機関が定める額	40,000円	検査料から40,000円を控除した額

※詳しくは、保険年金課国保担当までお問い合わせください。

世界でもあまり類例のない国民皆保険の国で、  
しかも優秀な医療機関、医師、看護師、検査機器、検査技師等に恵まれて  
受診出来ることは、幸せなことと思います。  
早期発見、早期治療すれば、**健康寿命**を延ばす大きな柱に成ると思います。



### 3. 地域とつながる

生きがいと人との関わりは、個人1人で楽しんでいることでも、どこかで他の人と感激や喜びや価値を共有化出来ると、喜びは大きくなる。また、心の健康を保つためにも、関わること⇒つながること。そのためにステップとして、何をなすべきかについてです。私達は地域とつながるために、次の4項目が大切なのではないかと考えました。

- 1) 遠くの親戚よりも近くの他人
- 2) サークル活動
- 3) 自治会・公民館
- 4) 地域包括支援センター

#### 1) 遠くの親戚よりも近くの他人（向こう三軒両隣）

**いざという時助け合えるのはご近所です。  
では近所付き合いで大切なことは何でしょうか？**

- 挨拶
- 掃除（自分の家の前だけでなく、近所の道路を含め）
- 日々のちょっとした関わり
- 相手を思いやる

## 2) サークル活動

大勢の人の中に入り、仲間を作り・知り合いを増やし  
視野を広げることで、認知症対策にもなります。

- 行田市では家の中に籠らないために様々なサークル・教室・講座等を開いています。 ※別紙参考資料1
- 自分の得意な事、好きな事を見つけ生きがいにつなげる。  
(市民大学受講生アンケート結果は下記グラフを参照)
- ボランティア活動への参加

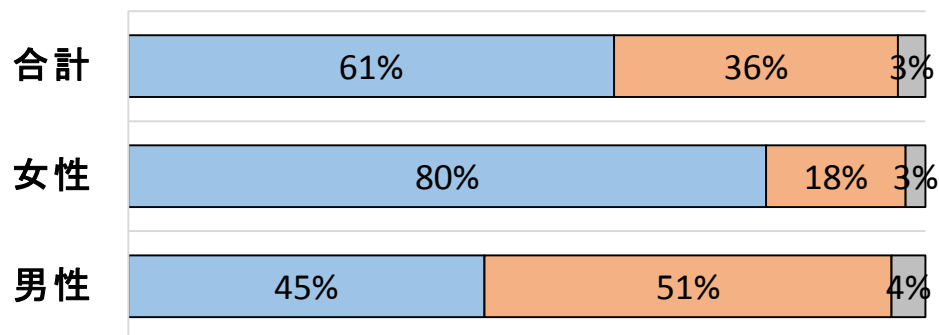
市民大学アンケート(1年生)  
公民館活動 例、人数

編み物、手芸、キルト	6	俳句	1
健康体操、ダンス	4	陶芸	1
ヨガ、太極拳	3	踊り	1
水彩画、絵画、水墨画	2	婦人学級	1
料理、キムチ作り	2	吹き矢	1
コーラス	2	カーリング	1
歴史講座	2	草木染	1
講座、パソコン教室	2		

女性

＜市民大学アンケート＞  
公民館などで行っているサークル活動に参加したことが有りますか

■ 参加したことが有る ■ 参加したことが無い ■ 分からない



男性

囲碁	2	歴史研究	1
吹き矢	2	男性料理教室	1
健康体操	1	書道	1
卓球クラブ	1	写真	1
水彩画	1	体操講和	1
謡曲、仕舞い	1		

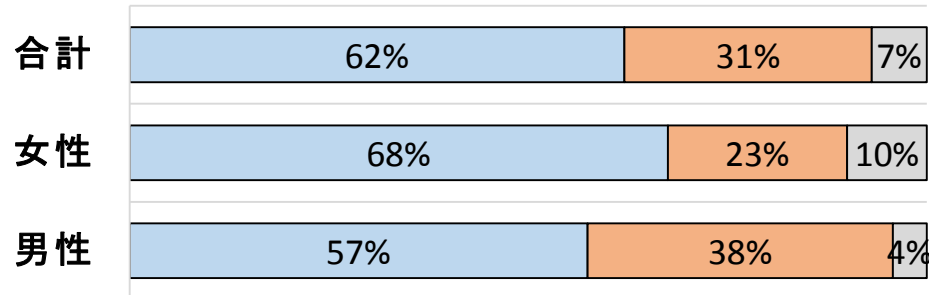
### 3) 自治会、公民館

#### 住んでいる町内の現状を把握し、地域を理解する

- 分担された役をこなす。(回覧板を挨拶して手渡す)
- 役員の時だけでなく、役を降りてからも町内行事に参加する
- 2015年10月付けの朝日新聞フォーラムで「どうする？自治会、町内会」というテーマでアンケートが掲載されておりました。 ※別紙 参考資料2  
地域差、年齢差などで必要度は変わっています。  
制度・内容・運営等、課題は多いが住んでいる地域の安全を考えると自治会(町内会)のような会は必要です。  
家の中に安住せず進んで地域の役に立てるよう行動し、高齢者のパワーを発揮しましょう。

#### <市民大学アンケート> 自治会や地域の活動に関わってますか

□ 参加したことが有る □ 参加したことが無い □ 分からない



#### 市民大学アンケート(1年生) 自治会活動 例、人数

性別	活動内容	人数	活動内容	人数
女性	自治会役員,部長,班長	3	学習支援	1
	地域の掃除,草刈り	3	催事参加	1
	高齢者学級,シニア会	2	公民館の催事	1
	いきいきサロン	1	味噌作り	1
男性	催事参加	4	地域の掃除,草刈り	1
	ゴルフ大会	3	学校関係	1
	神社の祭事,催事	2	防犯パトロール	1
	自治会役員,班長	1	衛生部	1
	ソフトボール同好会	1	道路河川愛護	1

#### 4) 地域包括支援センター

行田市には現在、地域別に4ヶ所の地域包括支援センターがあります。  
添付資料4参照ください。

福祉・健康は求めるものではなく、献身的に与えること、  
汗をかいて自分で作るもののような感覚を得ました。

このままでは近い将来・限界集落へなろうとしています。

現状維持だけでなく、地域を超えた若い世代等の多様な人と共生すること。  
消費経済から完全循環社会への対応する努力が必要です。

より高い志を持てるセミナーに参加し、  
一人でも多くの方と出会い、笑顔で暮らせたらと思います。

## 4. まとめ

私達、健康・福祉Aグループでは、  
諸々なことを話し合い、多くの時間を掛けました。  
そのことは、それぞれの人生観に触れることができ、  
改めて多様な人生観と人の繋がりの大切さを感じる活動でした。

健康を保って、健康寿命を延ばし、  
地域とつながって、人とつながり、  
それぞれの生きがいを感じる事が

“いつまでも元気に楽しく過ごすこと” そのものと思いました。

<市民大学アンケート> 願いごとベスト1  
①健康(家族含む) (48%) 注)  
②平和であること(世界平和) (7%)  
旅行(世界一周,日本全国)  
お金

注)記入人数比