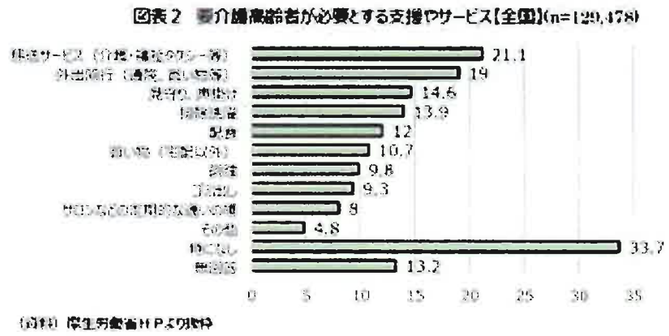
舞鶴市老人クラブ連合会

舞老連だより

第 43 号

第 43 号	令和 8 年 9 月 29 日（火）	舞老連事務局発行



外出しない人、足腰の痛みが理由に！

＝高血圧治療中が 47.4%、心臓病が 12%に！＝

舞鶴市第 10 期高齢者保健福祉計画策定に向けて今年の 1 月から 2 月にかけて要介護状態になる前の高齢者の生活状況調査が行われました。市内在住の 65 歳以上で要介護認定を受けていない方 2000 人を無作為抽出で調査が行われました。東・中舞鶴地域で 1,075 人、西舞鶴地域で 925 人を対象に行われ、東・中舞鶴地域で 577 人、西舞鶴地域で 488 人の回答がありました。回答者は、夫婦二人暮らしで配偶者が 65 歳以上の方が 43%を占めました。

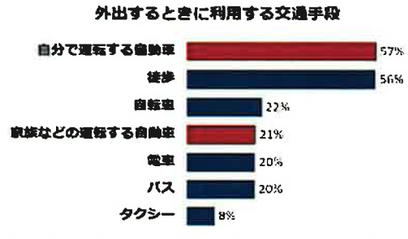
回答内容をいくつか見てみましょう。**介護・介助の必要な状況**については次の通りでした。

「何らかの介護・介助は必要だが現在は受けていない」が 7.53%、「現在何らかの介護を受けている」が 5.79%、「介護・介助は必要ない」が 85.40%、未回答が 1.3%となっています。回答者の多くが介護・介助が必要ないと答えています。これだけ見ると多くの方は今のところは健康状態が良いということなのか、予備軍という状態なのか、考えさせられます。
主観的な健康感は 65%が「まあ良い」と答えており、20%が「あまり良くない、良くない」と答えています。現在治療中または後遺症のある病気は主なもので以下の通りでした。

「高血圧」が 47.4%、「糖尿病」が 17.5%、「高脂血症」が 16.5%、「骨格系の病気（骨粗しょう症、関節炎など）」が 14.8%、「心臓病」が 12%となっています。

「フレイル」の認知度を見てみると、「言葉も意味も知らない」という人が 38%、「言葉も意味も知っている」人が 40%、「言葉は知っているが意味は知らない」という人が 18%となっています。令和 4 年の調査では「言葉も意味も知らない」という人が 56%ということからすると、最近はその認知度は高まっていると言えます。

そして、**注目すべきは社会交流**についてです。「外出頻度」は令和 4 年度と比較しても、令和 7 年度は大きく変わっていませんが、「週 2～4 回」という人が約 42%、「週 5 回以上」という人が約 35%、「週 1 回」という人は約 15%という結果になっています。**外出しない人の多くが「足腰の痛み」という理由で約 120 人となっています。**他の理由としては「外での楽しみがない」「交通手段がない」「トイレの問題」などとなっています。病気や健康的な問題は仕方がないのかもしれませんが、「外での楽しみがない」という理由が多いのは引きこもりになる要因かもしれませんね。
「交通手段がない」というのも切実です。外出する手段としては、自動車を自分で運転したり、乗せてもらったりしての自動車利用が圧倒的に多く、あとは「徒歩」「自転車」という方が多くなっています。



（※全国結果で本調査結果ではありません）

＝舞老連健康福祉講座開催！＝

９月 17 日（木）に、岸本病院の伊藤清弘先生を招き、「健康長寿の身体づくり～いつまでも自分の足でトイレに行くために～」と題して健康福祉講座を開催しました。
一般の方を含む 30 名の方に参加いただき、スライドを活用して分かりやすく説明していただきました。

「まずは自分の今を知って、その弱点を知り、リスクを回避する取り組みが必要です。健康に対する意識を高め、毎日身体を動かしていきましょう！」とお話がありました。
当日のアンケートでは、全員「よく理解できた」と感想を述べられています。「写真や図などを使って説明して下さったので、分かりやすかった。いつまでも若いと思わず、いたわりながら生活します。」「大変よくわかり、生活に取り入れたいと思います。」「毎日の生活で身体を動かすことを大切にしようと思います。」「笑いもあり、楽しく、聞くことができた。身体を動かすこと、筋力をつけることが大切です。」「少しの時間でも身体、足を動かします。」等の感想が出されました。
また、これからもこうした講演会を開催してほしいとの感想が多くの方から出されていました。

令和８年９月 29 日　　舞老連だより　　：第 43 号

活動の楽しさと魅力を確認し合おう!!

～府老連女性リーダー研修会が開催される！～

９月 10 日、ハートピア京都において「令和８年度　女性リーダー研修会」が開催されました。18 市町老連から各市町老連の女性リーダーなど 88 名の方が参加され、舞老連からは４名の女性委員が参加しました。

笠浪府老連女性委員長のあいさつの後、兵庫県高砂市の**米田老人クラブ代表会長の藤井加代子さん**から**「私がやってきたこと　これからやりたいこと」**と題して事例発表がありました。
老人クラブに関わったきっかけや米田老人クラブでの活動、高砂市老連の「シルバーカード」のしくみ、個人会員型クラブの活動、「高齢者の元気は地域の元気」など活動の際心がけていることなどが発表されました。

事例発表の後、個人会員型クラブの活動や「シルバーカード」の内容等様々な質問がだされました。

休憩の後、後半は**「活動の楽しさと魅力を話し合ってみよう～私のクラブ自慢～」をテーマに**、参加者が５～６人ずつ１６のグループに分かれ、意見を交換しました。当日初めて顔をあわせる方が多かったので、「同じグループの参加者の皆さんの市町村・名前・お顔は覚えて帰ろう」をひとつの目標にして、意見交換が進められました。
最初はテーマに沿って話をしていても、熱心に話し合う内に話が弾んで、気が付いたら全く違う内容の話になったこともありました。

グループワークでは「私のおすすめの事業」や催しの紹介があり、大変盛り上がり、時間が足りませんでした。お話の中に女性の健康マージャン教室の立ち上げの報告があり、皆さんのパワーに驚かされました。皆さんのお話に大いに刺激を受けましたし、参加の市老連からの報告でその活動がよく分かり楽しい交流ができました。

普段は会って話す機会がなかなか持てない、他の市老連の女性リーダー同士２時間という短い時間でしたが、活発に交流することができました。「おもしろかった」「様々なところの方と話が出来て楽しかった」「また参加したい」との感想が出されました。最後に宇治女性副委員長から挨拶があり、研修会を終了しました。（一部府老連 HP より引用しました）

＝たくさんの参加を　お待ちしています！＝

【舞老連・グラウンドゴルフ大会】

10 月 15 日（木）9:00～12:00

場所：伊佐津川運動公園グラウンド

【舞老連・舞パック交流大会】

11 月５日（木）9:00～12:00

場所：東体育館アリーナ

【みんなのつどい　演芸大会】

11 月８日（日）13:00～16:00

場所：中総合会館　4F ホール

※今年は２月開催ではなく、11 月開催です。出演申込中です。

【舞老連・単位クラブ交流研修会】

11 月 25 日（水）13:30～16:30

場所：中総合会館　4F ホール

内容：福知山市老連会長の活動報告

単位クラブ活動交流など

【府老連　創立 60 周年記念　老人クラブ大会】

日時：10 月７日（水）10:45

場所：京都テルサ　ホール

内容：式典、講演、舞台発表

【編集後記】だいぶ秋らしく、涼しくなってきましたが、皆さんいかがお過ごしでしょうか。10 月から 11 月は舞老連の行事が多く予定されています。多くの会員の皆様の各行事への参加をお願いします。特に、今年の「演芸大会」は従来の 2 月開催から 11 月開催に変更しました。2 月は降雪の関係もあり、参加しにくいとの声があり、変更させてもらいました。秋は他の団体の行事も多く、参加しにくいかもしれませんが、ご理解をお願いします。▲舞鶴市の「第 10 期高齢者保健福祉計画」の策定に向けた調査や論議が進められています。今号は字が小さくて読みにくいとは思いますが、皆さんの実態と併せてこれからの高齢者福祉について一緒に考えていきましょう。高齢者が住みやすく、過ごしやすい「舞鶴」をめざして私たちも声をあげていきたいと思います。皆さんのご意見も事務局までお寄せください。（岡安）