

先駆けとなって！住み続けることのできる地域づくり



林 眞一郎

平成27年10月に発足した『中東地区まちづくり協議会』も間もなく10年の節目を迎えます。今回新たに作成された『まちづくり地域計画』に副題として『住み続けられるまちづくりを目指して』を掲げました。第一の課題は居住環境整備です。平成25年総務省において行われた住宅土地統計調査で『全国空き家820万戸』報道はセンセーショナルでしたが10年後その数は900万戸に達するとされ、下関市は全国市町でも有数の空き家が多いエリアに分類されています。次に少子高齢化を含む人口問題ですが、此度、国内全体の4割にあたる744の自治体で、2050年までに20代から30代の女性が半減し、「最終的には消滅する可能性がある」とした

分析が公表され、山口県では8つの市町(萩市・長門市・美祢市を含む)が指摘を受けています。今後、都市間競争の中で人口の奪い合いも先鋭化することが予想され、正にSDG's No.11『住み続けることのできるまちづくり』が最重要施策となりそうです。一方『下関市は文化不毛の地』とも称されることがあります。

固有の歴史・文化の顕彰・継承無くしては、まちの存続も危ぶまれます。幸い中東地区まちづくり協議会は、いち早くその点に着目し、諸事業に取り組んできました。市中心部に活動拠点を有する本協議会の果たすべき役割は大きなものがあり、今後共先駆けとなって果敢に課題に取り組んでいくことを期待しています。

フレイル予防

老後を元気で健やかに

坂本はるみ



今回は「**フレイルの予防**」についてお話しします。

フレイル予防の主な柱は『**社会参加、栄養(食生活、口腔ケア)、運動**』です。この3つの柱はお互いに影響し合っているので、バランスよく取り組むことが理想ですが、まずは無理をせず、できそうなことからやってみましょう。

●社会参加

社会とのつながりを失うことはフレイルの入り口といわれています。外出の機会が減ると、体だけでなく認知症やうつ病を発症するリスクが高まります。**1日に1回は外出して、人と会う**ようにしましょう。

●栄養(おいしく食べよう！)

【食生活】

高齢になるとメタボを心配するよりも低栄養による「やせ」に注意が必要です。やせが進むと、ぽっちゃり体型の人よりも寿命が短くなる傾向があります。ごはんとおかずをしっかりと食べ、特に**たんぱく質とエネルギー**をバランスよく取り入れましょう。おやつで補うことも大切です。

【口腔ケア】

「むせやすくなった。固いものが噛めない」と思ったら、要注意です。口腔機能の低下(オーラルフレイル)はフレイルのきっかけになりやすいと言われていきます。歯と口の状態が悪くなると、栄養が取りにくくなったり誤嚥性肺炎を起こしやすくなったりします。また滑舌が悪くなりコミュニケーションにも大きく影響します。定期的な歯科受診や毎日の歯磨きでお口の中を清潔に保ちましょう。お口の体操をしたり、たくさんおしゃべりもしましょう。

●運動(ちょっとでも動こう！)

高齢になったから、運動は無理と思っていませんか？積極的に体を動かすことで、高齢者も筋力を維持・向上できることがわかってきました。フレイルを予防するためには「**動ける体**」でいることが大切です。生活の中にウォーキングと筋トレの両方を取り入れることが理想ですが、家事や庭仕事など、家でできることから始めてみましょう。

ここから大切なのは、一人ひとりが「**自分でと**」としてフレイル予防を捉えていくことです。フレイルに関しては、医師がどうにか出来るものではなく、自分次第だということを知って少しでも3つの柱に取り組んでいただきたいと思います。

中東地区まちづくり協議会 会員募集しています。

いっしょに楽しくあなたのスキルを生かしてみませんか？ 興味のある方は事務局までご一報下さい。TEL083-250-8380

親子ふれあい広場

子育て相談や親子で遊べる場 親子ふれあい広場 担当 原 睦美

「親子ふれあい広場」は子育て中の親子が気軽に集い、子育ての悩みや不安などを相談できる場として下関市役所1階東棟子育て支援フロア内にあります。ここでは“いつ来ていつ帰ってもよいひろば”で、親子で遊んだり、スタッフや専門家に相談をしたり、育児講座を受けたりできます。保育園に関する情報など様々な子育て情報も発信していますよ。市役所へ手続きに来られた方のお子さんを預かる「見守り」も行っています。笑顔あふれるひろばに遊びに来てください。お待ちしております。

