



すこやか碧南

老人クラブに加入し心と体を鍛えましょう

碧南市老人クラブ連合会 会長 三島博



皆さん、年齢を重ねても、脳を若く保つ方法はあるのでしょうか。

ある脳科学者の方が、「脳は筋肉と同じで、使えば使うほど神経細胞の発育が良くなり、年齢は関係ないと思っ
ている。趣味を持ち、好奇心を持ち続けることが脳の栄養になる。また、人とおしゃべりすることや笑顔でいることが大事。もう〇歳ではなく、まだ〇歳、残りの人生のなかで、今日が一番若いという発想を。」と話しておられました。

ここで、一旦、碧南市の高齢者の状況を紹介します。

碧南市の令和4年4月1日現在の65歳以上の人口は17,435人で、高齢化率は23・96%となっています。

高齢社会において、高齢者が自立した生活が送れるように心身の健康を保つこと、また、培った経験や知識を活かし地域社会の重要な担い手として活躍することが求められており、その点で、老人クラブの活動が重要な役割を果たしていると思っています。

老人クラブの会員は、60歳以上を対象としており、令和4年4月1日現在の28の老人のクラブがあり、6,830人の会員の方が活動してみえます。令和3年度の加入率では、愛知県（名古屋市を除く）37市中2位で、近隣市と比較しても高い加入率となっています。

碧南市の老人クラブの状況
各年度4月1日現在

| 年度 | 会員数 | 加入率 |
|----|--------|-------|
| R4 | 6,830人 | 31.9% |
| R3 | 6,995人 | 32.9% |
| R2 | 7,135人 | 33.8% |

※R3年度の愛知県の平均加入率（名古屋市を除く）は15.4%

碧南市老人クラブ連合会では「元気で、楽しく、手を取り合って」をスローガンに掲げています。
新型コロナウイルスの感染拡大防止

に配慮しながら、老人クラブの活動を維持できるように工夫し、会員の加入促進に努めています。

各老人クラブでは、グラウンド・ゴルフやゲートボール、ピンポン、ペタボード、カラオケなどのサークル活動やらくらく体操などの健康づくり活動、花いっぱい運動やふれあい農園管理、清掃奉仕などの社会参加活動を通じて、仲間づくりを行っています。

冒頭の話に戻りますが、皆さん、ぜひ、老人クラブの活動に参加し、楽しくおしゃべりし、いっぱい笑って、脳を鍛えてみませんか。

心と体を健康にして、「残りの人生で一番若い今」を一緒に潤いのあるものにしていきましよう。



伝えて安心

人生会議（ACP）のすすめ

碧南市医師会

小林 明子

明子

碧南市看護師会

中西 知加子

知加子



もしも病気になり、生きる時間に限りがあるとしたら、「こんな最期ならいいな」と考えたことがありますか。

そんな「人生の最終段階の話」は避けられる傾向があり、じつくりと考えることなく、まわりの人と話し合うこともなく、日常を過ごす方が多いようです。

そこでいざという時、自分の思い描く姿を実現するために、人生の最終段階をどう生きたいのか、望むことや気がかりをあらかじめ話し合う、「人生会議（ACP）」がすすめられています。今回は、施設入所をされていた80代男性の人生会議をご紹介します。

男性は以前、「自分が死にそうになったらこうして欲しい」と家族に語っていました。訪れた人生の最期に、まわりの人がその言葉をもとに話し合い、本人の代わりに道を選びながら進んで行った事例です。



男性は脳梗塞。

飲み込みが悪く、時間経過と共に食事や水分が口から十分に摂れなくなること、誤嚥し肺炎を起こすことが予測される状態でした。加えて高次脳機能障害。知識人でしたっかり者の本人が病気で様々なことができなくなり、声は出しても会話ができない姿は、家族には受け入れづらく、体が弱い妻には介護することが難しく、施設入所となりました。



入所時、人生会議を行いました。万が一、命に関わるような出来事が起こった時を想定して、本人に思いを聴きました。本人は、延命を希望しませんでした。そして家族も、本人が父親の心臓マッサージをされる場面を見た経験から「自分はしたくない」と思っていること、点滴やチューブ等の延命処置も希望していないことを知っていました。

それでもその後、肺炎で病状が悪化した時、当然のことながら家族の思いは激しく揺れ、入院治療を選びました。退院時、男性はもう食べることも飲むこともできない状態でした。「点滴をすれば数日命の期限を延ばすことはできるかもしれないが、本人にとっては苦しみを増やすことになるかもしれない」と医師の説明を受け、家族と施設スタッフで人生会議を行いました。「お父さんはきっとこれでいいよね」と家族と施設スタッフは互いに確かめ話し合い、施設でそのまま穏やかに過ごすことを選びました。

10日後、穏やかに旅立たれました。その日は本人の父親の命日でした。妻は「今日は義父の命日。そろそろお別れの時期かなと思っていたんです。穏やかに義父のもとに行けたかなと思います。」と静かに話されました。それは、月のきれいな朝でした。

人生の最期の時には、約4分の3の人が自分の思いを伝えられない状態となります。そのためこの男性のように、医療・介護関係者やまわりの人が本人

の代わりに人生会議を行い、進む道を決めていくこととなります。この本人不在の人生会議で、本人の意思が尊重されるためには、話し合う人々が本人の手柄や望んでいたこと、置かれた状況を十分に知り、意識して「本人の思い」を振り返りながら話し合うことが欠かせません。

医療・介護関係者は人生会議（ACP）の勉強を始めています。まずは、自分自身が人生の最終段階に望むことや気がかりをじっくりと考え、それを医療・介護関係者やまわりの人に伝えることが安心への一歩となります。

左ページは、「伝えたいこと」を書き込むために碧南市で作成した用紙です。あなたの思いをあなたの言葉で書き込んで切り取り、いざという時のために、健康保険証やお薬手帳と共に目立つようにお持ちいただくことをおすすめします。ぜひご利用ください。



人生会議（ACP）について詳しくは、動画をご覧ください。

碧南市市民病院 ACP

令和4年度市民健康教育講座

| 日時／場所 | 申込／定員 | 演 題 | 講 師 |
|----------------------|---------------------|--------------------------|-------------------------------|
| 10月25日(火) PM1:30～ | 10月3日(月) AM9:00～ | セルフメディケーションと かかりつけ薬剤師 | 碧南市薬剤師会 菅井 俊作 先生 |
| 市役所会議室 4・5 | 50名 | | |
| 11月22日(火) PM1:30～ | 11月4日(金) AM9:00～ | オーラルフレイルと口腔ケア | 碧南歯科医師会 林 直樹 先生 |
| 市役所会議室 4・5 | 50名 | | |
| 12月13日(火) PM1:30～ | 12月5日(月) AM9:00～ | 関節リウマチの診断と治療 | 碧南市民病院 整形外科 部長 松原 浩之 先生 |
| 市役所会議室 4・5 | 50名 | | |
| 1月24日(火) PM1:30～ | 1月6日(金) AM9:00～ | わかりやすい食物アレルギーの話 | 碧南市医師会 山路 和孝 先生 |
| 市役所会議室 4・5 | 50名 | | |

へきなん健康マイレージに参加しよう



へきなん健康マイレージとは、日々の健康的な取り組みをポイントに変え、「あいち健康づくり応援カード(まいか)」がもらえる事業です。「まいか」は愛知県内の協力店で、割引やサービスを受けられるお得なカードです。楽しく健康づくりに取り組んで、健康とお得を手に入れましょう!

対象者 18歳以上の碧南市民、18歳以上で碧南市に在勤の方

チャレンジ期間 令和4年7月1日(金)から令和5年2月28日(火)

参加方法 下記の**ア**または**イ**、どちらかの方法を選択して参加

- ア** へきなん健康マイレージチャレンジシートにポイント記入
100ポイントたまったら市健康課(保健センター)へ提出し、優待カード交付
※チャレンジシートは市健康課(保健センター)や市役所、公民館等で配布しています。
- イ** あいち健康マイレージ事業連携アプリ「あいち健康プラス」にポイント入力
100ポイントたまったらアプリでアンケートに回答し、優待カード交付



優待カード交付者のうち、
抽選で賞品が当たります!

アプリの
インストールは
こちらから



[iPhone]



[Android]

問合せ 碧南市健康課(保健センター) 48-3751