



元気もん情報

Sasaguri "Genki-mon" Information

2023

笹栗の元気と健康情報発信

【特集】自分なりの介護予防とは

令和5年9月11日発行

VOL. 1



自分なりの介護予防について
榎崎先生にきいてみたよ！

ウェルビーイング (well-being) という言葉をご存じですか？

この言葉は一般的に「健全な生活行動や生き方を通して得られる身体的・精神的・社会的に良好な状態」を意味します。国際機関のOECD（経済協力開発機構）が、個人のウェルビーイングと社会のウェルビーイングの両方を実現するための「学び」の創出こそ、これからの教育の重要な役割であると表明したことで、最近この言葉に注目が集まっています。

福岡工業大学
教養力育成センター
榎崎兼司 教授

地域における 健康づくりと町の役割



自分にとってのウェルビーイング

福岡工業大学では最近、「自分にとってのウェルビーイング」を考え、実現するための授業づくりに取り組んでいます。ウェルビーイングは個々人の資質や特性に応じて個別そして多様に規定されるものであると考えられます。授業では、決して人に決められるものや、外からもたらされるものではなく、「**自分自身が主体的に定義しデザインしていくもの**」という考えを提唱しています。



「喜びのまち」への仕組みづくり

地域における健康づくりや介護予防、またそのための町（自治体）の果たすべき役割も、突き詰めると同じなのではないかと最近私は考えています。

地域住民はウェルビーイングを重視し、自分なりの健康づくりや介護予防を試行錯誤しながら実践する。町は住民のウェルビーイングの自己実現を支援し、将来の「**喜びのまち**」を築き、次世代に受け継ぐためにも仕組みづくりが重要だと感じています。

「ちょい活」による「自分なりの介護予防」のすすめ

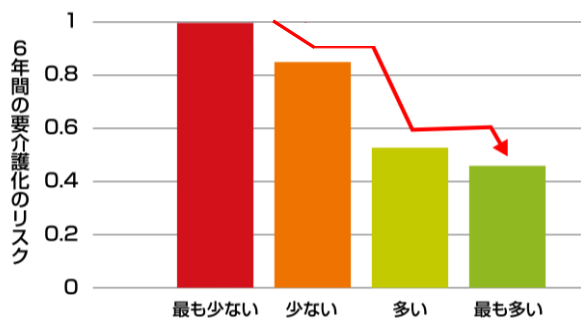


「ちょい活」とは…

「ちょい活」とは、息が軽く弾むかそれ以上の強度の身体活動を1日のすきま時間を使ってちょこちょこ行うことを指します。これまでの「篠栗元気もん調査」から、高齢者が「ちょい活」の1日の合計時間を増やすと、その量に応じて将来要介護状態に至るリスクが低くなることが分かっています。（右図）また、「ちょい活」の1日の合計時間がおおよそ30分以上を超えると要介護状態に至るリスクがぐんと低くなることも分かっています。

「ちょい活」は運動やスポーツでなくても、例えば犬の散歩や、自転車での買い物、孫との遊びなどの生活活動をいつもより少しキビキビ（息が軽く弾む位で）行うという内容でも構いません。是非「自分なりの介護予防」の一つとして、ご自身の生活様式やリズムに合わせて「ちょい活」を今よりも少しでも増やす、もしくは1日30分以上を目標で行う

ことにチャレンジしてみてもらえればと思います。



「ちょい活」の1日の合計時間



「篠栗元気もん情報2023」を発信します。

篠栗町と福岡工業大学が進めている「ささぐり元気もん活動」の令和5年度の取り組みの一環として、主に高齢者の方を対象に「自分なりの介護予防」の方法や内容を主体的に考えてもらうための情報発信を計画しています。詳細については、広報ささぐりやHPなどを通して順次お知らせしたいと思いますので、是非ご参加やご活用をご検討いただくと幸いです。

体を使うこんな身体活動でもOK



孫の世話

掃除や洗濯などの家事

犬の散歩

軽く汗ばむ運動

買い物

人それぞれやれることは違います。今の生活に、「ちょい活」をほんの少しプラスしてみましょう！

- ◆監修：福岡工業大学 教養力育成センター 教授 檜崎 兼司
- ◆編集：株式会社マスポロ
- ◆発行元・お問合せ：篠栗町地域包括支援センター
TEL：092-948-6650 Eメール：f-tshien@town.sasaguri.lg.jp

篠栗元気もん情報の
サイトはこちらから

