

社団法人松山市シルバー人材センター健康増進プログラム事業

事業の目的

わが国では、世界に冠たる長寿国であると同時に、健康寿命も世界一であり、多くの高齢者が健康で働く意欲も高く、家族や地域とのつながりを持ちながら生活している。しかし、その一方で、高齢者の中には、一人暮らしや、隣人や友人との付き合いも乏しく、日常的な人との交流のない社会的に孤立した生活を送る人もおり、人との交流のない生活では生きがいを感じる事が難しいと考えられる。

当センターでは、健康増進プログラム事業を、高齢者が人や地域社会との「つながり」を持てる機会づくりの場として実施する。一つは、「働く場」であり、高齢者の就業の場を確保することは、仕事を通じた社会との「つながり」をつくることである。二つ目は、就業の有無に関わらず、地域において「人」とのつながりを持つことは重要であり、高齢者が何らかの形で地域や隣人の人との接点を持つことにより「支え合い」を行う端緒としたい。三つ目として、住民・ボランティア等民間と地方公共団体と「つながり」づくりの取組を通じて、把握した高齢者のニーズに対してネットワークを通じて多様な対応を行うことである。高齢者の社会的現象を踏まえ、社会との交流のある人間らしい生活を高齢期においても維持していくためには、地域社会における支え合いが不可欠であり、本事業をとおして、地方公共団体等に対し当センターの存在の必要性を強く訴えるものとする。

事業の経緯

当センターは、昭和 62 年に発足し、仕事を通じた社会参加を呼びかけてきたが、平成 13 年度より、高齢者が様々なかたちで社会参加するために何が必要かを考え、必要な知識や技能を提供する機会を創造してゆこうとするなか、「健康」をテーマとし、「笑うこと」「食べること」「動くこと」が健康の 3 要素と捉え、健康を維持するため、実感できるように「健康フェスティバル」を開催している。当センターの会員と地域の高齢者が集うきっかけ作りの場として 11 年継続して実施している。この結果は、高齢者自身が健康な高齢期を送るために、健康づくりが重要であることへの関心が高いと捉えている。更には、健康をテーマとした社会参加をとおして、就業の提供に繋げていくことにより、センター会員と非会員の体力測定結果の比較、就業形態による体力測定結果の比較、当センター就業前と後の比較等について本事業をととして実施し検証を行ってきた結果、当センター会員となること、またさらに就業することによって、より高い健康が得られていく事の効果を確認した。

※事業の実施内容は別紙のとおりである。

※併せて、平成 23 年度実施の事業報告を添付する。

今後の事業展開

高齢化が本格化する平成 27 年度を見据え、社会と交流のある人間らしい生活を高齢

期に維持していくために、今後、地域社会における支え合いが不可欠であると考え。当センターは、引き続き、高齢者の特性にあった健康づくりを実施し、地域コミュニティづくりの一貫とした健康イベントや体力維持・介護予防に効果的な健康体操教室を開催する。

センターで就業する会員は「健康で働く意欲のある高齢者」と定義されているが、今後健康長寿のために、生活機能を維持・向上を図らなければならない。そのためには、精神面・身体面・社会参加していることが、非常に大切であると考えられる。このことは、シルバー人材センターの会員の活動意義そのものであり、健康で働く意欲のある高齢者にゆるやかな引退の道を提供することがシルバー事業の一つのテーマでもあり、高齢者への生活機能の向上への取り組みは不可欠なものであることから、体力測定を基本とした健康づくり事業を実施することにより、高齢者の社会的な活動（ボランティア活動）を促進し、高齢者自身が地域社会の支え手として活躍をすることを目指した取り組みを行う事が当センターの役割と考える。