

## 「人生100年」 今できること

### 元気なうちにフレイル予防

取手市の平均寿命は、男性 80.7 歳・女性 86.4 歳で、全国平均よりやや下回りますが、健康寿命<sup>※1</sup>は男性 76.26 歳・女性 82.99 歳と、健康である期間が長いという報告がなされています（平成 27 年調べ・健康とりで 21 より）。

しかし、人生 100 年時代を迎えた今、さらに健康寿命を延ばし、フレイル<sup>※2</sup>を予防するために出来ることは何でしょうか？取手ウェルネスプラザで行われている健康運動教室を見学し、健康運動指導士の名古屋靖直さんにお話を伺いました。

※1 健康寿命とは…健康上のトラブルによって、日常生活が制限されずに暮らせる期間のこと。

※2 フレイルとは…この頃よく目にする言葉ですが、老化や疾病により健康な状態から介護が必要になる間を指し、加齢によって心身が老い衰え、社会との繋がりが減少した状態の事（Freilty 虚弱）が語源で、2014 年に日本老医学会によって提唱されました。

## わが身の健康は家族の「健幸」①運動②食事③社会参加

取手ウェルネスプラザの健康運動教室では、40代から80代の方334名がフレイル予防や現在の健康維持のためこの教室に参加しています（6月取材時）。この日の参加者からは、「通いだしてから6年、持病の脊柱管狭窄症が出なくなった（R・Kさん）」、「座り仕事なので歩きたくて参加したが、下肢を鍛えることで趣味の自転車でもより長く走れるようになった（H・Tさん）」など効果の程を伺えました。

名古屋さんは、フレイルの予防として①運動（体を動かして筋肉に刺激を送ること）②食事（体づくりに必要なたんぱく質・ビタミンを摂ること）③社会参加（人との触れ合い、お友達をつくりお話をすること）の必要性を強調されました。そして、フレイルの兆候として疲れやすい、やる気が出ない、体重が極端に減る（筋肉量の減少かもしれない）などが気になりだしたら、日常生活の中でちょっとした運動を心がけましょう。気軽に利用できる「都度利用型」のトレーニングジムなどでスタッフや他の利用者の方との会話を楽しみながら、生活の中に運動を取り入れていくこともお勧めします。

また、フレイル予防の効果的なウォーキングとしては、転倒のリスクを考慮しつつ、出来るだけ大股で少し速めに歩くことでしっかり地面を蹴り出し下肢の筋肉を付けることが出来ます。不安な方はウォーキングポール（スキーのストックの様なもの）を使うと安心して大股



健康運動教室



ウォーキングポール

で歩くことが出来ます。

人生 100 年を元気に過ごすためには「年だから・・・」という考え方はNG。歩く姿など常に「人から見られている」という意識を持ち、積極的に社会参加を行いましょ。そうすることで外に出て、人と触れ合う事での心理的なりフレッシュが図られ、元気ある毎日を過ごせるようになります。また、テレビのCM（15秒間）など隙間時間を利用しての屈伸運動や、背筋を伸ばしてその場歩きなど日常生活の中でもちょっと意識するだけで筋肉を刺激することが出来るとのアドバイスをいただきました。

我が身の健康は家族の「健幸」、さあ思い立ったその時に、出来ることから始めましょう。（河口）

### 連載企画

## 取手 Oh! 散歩

第2回

身近な市内のおすすめ散策スポットを連載で紹介します。

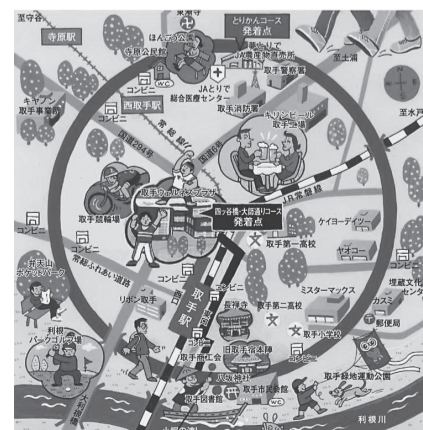
第2回目は市内環状線を歩いて1周する「とりかんウォーキング」です。

皆さん、「とりかん」の愛称が付いている市内環状線を1周したことはありますか？

数ある「いばらきヘルスロード」の一つで、周囲約8.3Km、約2時間程で歩けます。環状道路沿いには、「とりかん」の起点であるJAの農産物直売所「夢とりで」やパン屋さんやコンビニ、スーパーなどの商業施設もあり、ほどよく休憩しながら、散策してみてもいいです。

常磐線に架かる桑原陸橋からの眺めでは、2つのガスタンクの眼前に広がる田園風景やビール工場、井野団地群の遠景が望めます。さらに取手駅近くの常磐線高架下では、アート壁画も楽しめます。市街地にある八坂神社や旧取手宿本陣染野家住宅（県指

定有形文化財）に立ち寄りも可能。青空の下、“ほどよく絶妙とりで”をウォーキングで体感、健康増進にトライしてみてもいいでしょう？（糸井）



取手市ホームページ（ヘルスロードマップ）



必要？  
必要じゃない？

入る？  
入らない？

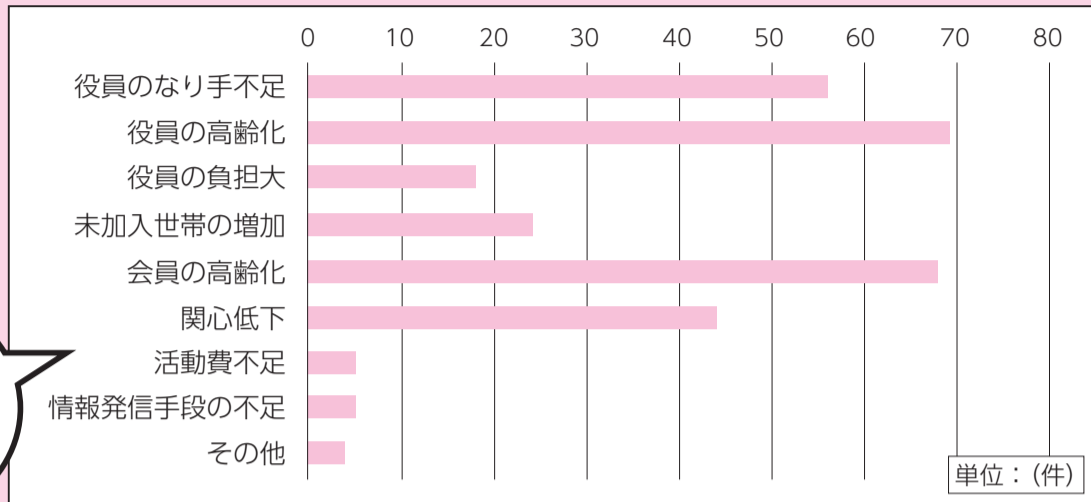
# どうなる？自治会

かつては当たり前に加わっていた自治会。ところが近年、自治会に加わらない人、やめる人が増えています。

そもそも自治会は、同じ地域に住む人たちが、近所で助け合い、地域の問題を協力して解決するために自主的に集まった組織。頻発する自然災害、高齢化、子どもたちの見守り、地域の防犯安全などを考えると、自治会の役割はますます重要になると思われるのですが・・・今後、自治会はどうなっていくのでしょうか。

## 自治会の活動をする上で困っていることは？

今年1月から5月にかけて実施された市内自治会・町内会へのアンケートで、自治会活動の課題として最も多かったのは「役員と会員の高齢化」でした。次いで、「役員のなり手不足」、「関心低下」と続いています。これらは全国的にも見られる傾向です。



『自治会・町内会等取組みアンケート結果』令和4年5月 取手市総務部市民協働課 より

関心が低いのは、自治会の必要性が感じられなくなっているから？

若い人も、女性も、働きに出ている人も、いろんな人が参加しないと持続は難しい。

## 取手市市政協力員連絡協議会の役員にお話を伺いました！

自治会・町内会の会長等、経験豊富な市政協力員の役員会に出向いて、自治会の現状についてご意見をいただきました。一部をご紹介します。

### 助け合いの考え方は古い?! 価値観の多様化

- 今は個を大切にしている風潮。周りへの関心が薄くなっている。昔ながらの自治会の考え方は通用しない。
- 考え方が多様化しても、地域での助け合いは必要。公共設備や地域のトラブル、市との連携交渉など、個人では対応が難しいのが現実。
- 自主防災会など、少人数で頑張っている人たちもいる。価値観に関係なく、助け合いの必要性を広く理解してもらいたい。

### 現在の(自治会・町内会) 会長が辞めたらどうなる？

- 会長は立候補制。立候補がなければ現会長が続けるしかない。次期会長選びは悩ましい問題。
- 私の地区では会長を80歳定年制にして若返りを図った。50代の町内会長と3人の副会長の体制により、自治会を活性化させる企画や提案をしてくれている。
- 基本的に年配の男性が集う場になっている。その意識を変えて、多くの人が参加できる場にしなければいけない。

### それぞれの自治会の具体的な活動は？

- 災害にあったことのない地域では防災意識が低く、ピンとこない人が多い。平常時に防災活動をするのは難しい。
- 何でも行政に頼めるわけではない。たとえば住宅地内の清掃など、住環境を維持する活動は住民が協力している。それがコミュニケーションの場にもなっている。
- 若い人、女性、職業を持つ住民も多いが、ゴミ当番など公共作業への責任意識は強い。作業を通じて地域の付き合いが生まれ、自然と自治会につながっている。
- コロナ禍の状況が自治会活動の障害になっている。



昔ながらの自治会は時代に合わなくなっているという意見がある一方、何かあったときのために助け合いや責任の分担は必要という意見も。

自治会のメリットも、子どもがいる世帯、高齢者、共働き、単身者など、世帯によって様々です。

次号では、住民のニーズや関心、価値観の多様化を踏まえ、今後の自治会のあり方について考えます。(下園)

## 第24回 ひとひと 女と男ともに輝く取手のつどい

～みんなで輝こう！取手の未来～

**入場無料** 11月13日(日) 13時00分開場  
取手市福祉交流センター(市役所敷地内)



- 男女共同参画「標語」表彰式
- 取手で輝く人「女流棋士鎌田美礼さん」紹介&子育てパパの座談会「子どもの個性の伸ばし方」
- 「聖徳学園女子中学校・高等学校」吹奏楽部演奏、取手ひまわりプロジェクト商品販売
- 子どものための男女共同参画条例 展示 ● 新鮮野菜・パン販売、花鉢配布、カフェ&クラフト など

令和4年度

## 男女共同参画「標語」受賞作品

最優秀賞

「それぞれの個性が活きる わが取手」 杉山かおりさん(40歳代)

優秀賞

「多様性 自分の個性 輝かせ」 宮本侑輝さん(中3)

「お互いが 社会の大事な パートナー」 阿部二葉さん(中3)

「支え合う 一人一人が 違うから」 稲毛天咲さん(中1)

「みとめよう 自分らしさと あなたらしさ」 秋山直輝さん(小6)

「子育ては 未来につづく 夢仕事」 平井結衣さん(19歳)

※詳細は取手市ホームページ、ポスター、チラシでご案内しています。

### 編集後記

今年は、コロナ禍になって以来3年ぶりに祭りや大型イベントが各地で復活しました。感染対策や制限が完全になくなったわけではありませんが、四季の風物詩である祭りやイベントが戻ってくことで、停滞していた時間が動きはじめたような気がします。季節の移ろいを愛(め)で、自然の恵みに感謝する。そんな繊細で豊かな気持ちを思い出しました。(下園)

発行日 令和4年11月1日

編集発行 取手市 市民協働課 /

下園淳子 / 河口優子 / 落合伊佐男 / 糸井弘

〒302-8585 取手市寺田5139

TEL 0297-74-2141 / FAX 0297-73-5995

Email s-shien@city.toride.ibaraki.jp

http://www.city.toride.ibaraki.jp 表紙絵 有本 唯