

高齢になっても



社会参加し、いきいきと活動することが 健康で長生きの秘訣です



めざせ!
健康寿命日本一!



vol.
174

奈良養生訓

高齢者の社会参加は、介護予防につながるだけでなく、生きがいと充実感をもたらし、生活と人生を豊かにします。たとえ介護が必要になっても、社会とのつながりがあれば、孤立防止、生きがいづくり、介護の重度化の防止が期待できます。

社会とつながりを持つためのヒント

仕事やボランティアをする



役割を持つこと、またこれまでの経験や知識を役立てることで、つながりを持つことができます。

地域の活動に参加する



地域の集いや行事への参加など、外へ出かけることで、地域の方々とつながりを持つことができます。

趣味を見つけて楽しむ



自分自身が楽しい気持ちになるだけでなく、知り合いが増えて交流が生まれます。

専門家のご意見

奈良県立医科大学 県民健康増進支援センター サブコーディネーター 和家佐 日登美さん

地中海のサルデーニャ島は、男女ともに100歳以上の人が多く暮らすことで世界的に知られています。島の人々が健康で長生きである要因は、日々の暮らしでのあいさつや地域行事の参加など人との関わりが多いこと、自身の体力に合った役割や仕事を持ち続けること、自然と触れ合うこと、そしてこれらが暮らしの中に備わっていることなどと言われています。

皆さんも、自分に合った楽しみを見つけるために、誰かと出会うために、今できることから始めてみませんか。



生きがいを持って活躍されている高齢者の方からのメッセージ

幅広い世代の人とコミュニケーションをとり、何事も楽しんで興味を持って人生を過ごしています。一番大切にしているのが健康管理も兼ねての水泳です。水泳は、水の中で「素」の自分に戻れ、活力を生み出してくれます。一生水泳をやり続けます!



ねんりんピック2024

水泳80~84歳の部 背泳ぎ25m・50m金メダル獲得

森本 千香子さん(80歳)

若い頃から仕事に趣味に忙しい日々を過ごしてきました。退職後に始めた絵画は自分の気持ちも色に乗せて、年3~4枚のペースで作成しています。ゆっくり絵を描きながら過ごせる今が一番幸せです。シニア県展への出品が励みとなっています。



令和6年度シニア県展 最高齢者賞受賞(洋画の部出展)

越尾 冠一さん(92歳)

県では、令和5年4月に「奈良県高齢者が社会参加し、いきいきと活動することを促進して活力ある長寿社会の実現を図る条例」を施行しました。

高齢者の健康長寿のために、関係団体などと協力して、シニア元気フェスタ、高齢者の美術展であるシニア県展、eスポーツ指導者の養成などさまざまな取り組みを行っています。



シニア元気フェスタの様子