

「居場所」の効能

昨年度から高松市が設置を始めた「居場所」。高齢者の引きこもり防止、健康づくりや生き甲斐対策として、概ね徒歩圏内で1か所を目安として、市内に300か所程度、定期的集える場所をつくっていかうとするものです。そこに通っている人は平均的な高齢者に比べて10倍健康です、という語弊があるでしょうか。

昨年度、この「居場所」に通った方約2700人のアンケート調査を行ってみた結果、通いだしてから新規に要支援・要介護認定を受けた方はたった10人だけでした。率にして、0.4%。これは、本市の65歳以上の高齢者全体の新規認定率4.0%の10分の1の低さです。また、自分の健康について、通う前に比べて維持または改善されたと答えた方が約95%を占めました。単純には比較できませんが、「居場所」の存在と活動によって、我々の想定以上の健康に関する効果がもたらされている、という事は認めざるを得ません。

日本は世界に冠たる長寿国です。平均寿命は男性が80.50歳で世界第3位、女性が86.83歳で第1位の長生きです。しかし、健康上の問題がない状態で日常生活を送れる、いわゆる健康寿命という事になると平均寿命よりも男性で約9年、女性で約12年の差があるとされています。これからはこの健康寿命をいかに延ばしていくかが肝心です。そのためにも「居場所」の成果の要因をより詳しく分析し、それを発展させていくことが必要だと考えています。

その「居場所」のまちなか拠点ともいべき施設が10月末にオープンしました。瓦町FLAG8階の行政サービスフロアの一角にできた「瓦町健康ステーション」です。高齢者を中心とした健康づくりなどに資するため、フィットネスルームの管理運営、生活や健康などに関する各種相談事業とともに健康体操、介護予防教室などの事業を実施しています。また、会議室も備え、高松いきいき大学など各種講座も定期的開かれる予定です。立地は瓦町駅の真上。電車やバスの公共交通でより広域から気軽に集える場所にあります。この拠点施設が有効に活用され、ここに集う人たちが、「居場所」の効能により、これまでの10倍も20倍も元気になれば、と願っています。