



郡上市健康福祉推進計画

こんな推進活動をしています

郡上市健康福祉推進計画とは、「持続可能なコミュニティ」つまり「安心して暮らし続けられるまち」になる条件を健康福祉の側面から指標に定めたものです。

健康福祉面に関する条件は次の3つです。

- ① 生活満足度が高いこと
- ② 病気や介護を理由に転出する人が少ないこと
- ③ 住み慣れた地域で最期を迎えることができること

健康福祉推進計画では、優先的に取り組む課題を「認知症」とし、「認知症を防ぎ支えること」の推進をしています。認知症を「防ぐ」面では、小児期から将来にわたって望ましい生活習慣となるよう支援する取り組みを行うこととし、認知症になった人を「支える」面では、家族のみならず地域で支える取り組みを実施していくこととしています。

認知症を支える

ともに生活する

- ▶ 認知症になった人を、家族のみならず地域で支える取り組み
- ▶ 支える知識・態度・技術を小児期からはぐくめるよう支援する取り組み

認知症を防ぐ

発症を遅らせる・備える

- ▶ 認知症の危険因子、予防因子への取り組み
- ▶ 小児期から将来にわたって望ましい生活習慣となるよう支援する取り組み

つなげる活動



認知症フォーラムin明宝 ※令和元年度など

令和元年度より、2地域をモデル地域として、「認知症を防ぎ支える」活動の情報交換等を行いました。また、個々の活動の情報交換をすることで、お互いの活動の理解を深めています。

◆明宝地域での取り組み
地域住民の主体的な活動から認知症を防ぎ支える取り組みにつなげていくことを目指して、昨年度明宝地域にて市民フォーラムを開催しました。

認知症を身近に感じてもらうために自分の経験や知りたいこととの意見交換や、自分の地域でできることなどを話し合いました。その中で明宝地域は小さい集落が多く、地区のつながりが



公民館活動の多世代での「しめ縄づくり」(大和) ※令和2年度など

強いため集まりの場がたくさんあるという前向きな意見が多く出ました。その反面、その活動が「認知症を防ぎ支えること」につながっていることは認識していなかったという意見も出されました。

◆大和地域での取り組み
大和地域では各公民館活動をお互いに紹介し、公民館活動に、子どもから高齢者まで参加することで地域の支え合いができて「認知症を防ぎ支える活動」となっていることを学びました。

希薄になりがちな世代間のコミュニティを公民館活動で行なうことで、お互いの顔の見える関係になり、近所での声掛け活動へつながり、結果として家族だけでなく地域で支え合う取り組みへとつながります。

つながる活動

地域で様々な活動が行われており、どの活動も認知症を防ぎ支えることにつながっています。どんな所が「認知症を防ぎ支える」ことにつながっているのか郡上市健康福祉推進協議会委員さんへインタビューしました。

※郡上市健康福祉推進協議会委員とは、健康福祉推進計画の推進方法について協議するために集まった、各種団体や市民の代表です。

◆原加代子委員 (郡上市社会教育委員代表)

Q1. どんな活動をしていますか。

地域づくり、支え合いの要の



中高生も地区の人と一緒に区民運動会を企画運営しています。※令和元年度など

一つである、公民館活動の応援をしています。

Q2. その活動は、どんな所が認知症を防ぎ支える」ことにつながっていると思いますか。

白鳥地域の公民館活動の中には、中学生、高校生による「公民館応援隊」が組織されており、踊りの夕べや新春ふれあいまつり、区民運動会などを、企画から一緒に取り組み、実践している活動もあります。

応援隊のみなさんからは「公民館という大きな組織の場でも自分企画したことができる。」「地域に貢献できることに喜びを感じる。」などの声が聞かれ、その活動は、毎年受け継がれています。



多世代が集まって楽しめる活動を計画しています。※令和元年度など

地域の宝ともいえる中学生や高校生が公民館活動に参画することで地域住民も頼もしさや喜びを感じ、公民館活動がさらに活気づきます。

こうした世代を超えて集える活動は、認知症を防ぎ、支えることにつながっているのではないのでしょうか。

◆増田昭彦委員 (郡上市自治会連合会代表)

Q1. どんな活動をしていますか。

私は明宝寒水の自治会長をしています。寒水は昔からの祭りやお寺の行事に加え、美化運動や防災訓練などの自治会活動に子どもから高齢者まで多く参加する地域だと思っています。

会話を楽しむ場を寒水でも作りたいと有志が集まり、「かのみずわじまサロン」が始まりました。自治会としても、人と人がつながる活動を応援しております。地区の集会場を貸し出しています。昨年は新型コロナウイルスによるサロン休止期間中に、再開に向けた感染予防対策のルールを作ったりしました。

Q2. その活動は、どんな所が「認知症を防ぎ支える」ことにつながっていると思いますか。

先日、このサロンの雑談の中

で、家で持て余していた物の再利用先について話がまとまりました。昔に比べて、お互いの家への行き来や、集まることが少なくなったので、地域の人が寄って雑談や情報交換する機会の良さを感じています。

こんな風に人と話をして何かにつながり、広がるのが認知症に備えることにもなるのではないのでしょうか。そしていつもの顔ぶれが見えないので心配するといった関係性は、認知症になっても住み慣れた地域で安心して暮らし続けることに役立つように思います。

年を取ると外出が億劫になり、特に男性は家に閉じこもりがちに感じます。まずは身近なサロンに出かけてみませんか？このサロンには子育て世代の人も参加しており、赤ちゃんの笑顔が癒してくれます。



かのみずわじまサロン。感染症対策を徹底して活動しています。※令和2年度など

まとめ

現在、郡上市の認知症の人数は約2200人と推計されており、今後もその人数は増えていくことが予想されます。郡上市が安心して暮らし続けられるまちなるためには、認知症と共生するための支えと、認知症に備える予防が必要となります。そのために、健康福祉推進計画は「認知症を防ぎ支える」活動を、行政だけでなく、地域そして住民と一緒に考えて取り組んでいくことを目指しています。

身近な地域で人と人をつなぐ様々な活動が行われています。認知症を防ぎ支えるためには、そういった「つなぐ活動」が大切だと言われています。みなさんが日々行っている活動や集まりが、実は認知症を防ぎ支えることにつながっていることをぜひ意識していただき、一緒に「みんなで創り、みんなではぐくむ、安心して暮らし続けられるまち郡上」を目指しましょう。



郡上市健康福祉推進計画についての動画