

ライフ 100 BOOK

わたしらしく生きるため、毎日の中でできること

“人生100年と言われても今のことで精一杯…”

“できるだけ元気に長生きしたいけど、考える余裕がない”

“子育てがひと段落、自分の時間はできたけど、どう過ごそう?”

“定年退職セミナーを受講した。「自分らしく」ってどうすれば?”

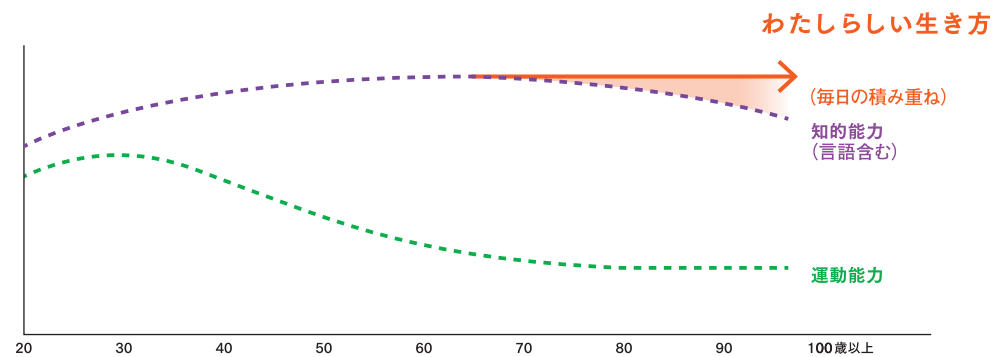
「わたらしい生き方」は、 毎日のちょっとしたことの積み重ね

歳を重ねると、自分のからだや環境は変わっていきます。
これからの変化を意識しながら、
私らしく生きるために今からできることをしませんか。

機能の変化

加齢とともに、「運動能力」は徐々に低下していきます。一方、「知的能力」は、運動能力と比べると衰えが少ない、と言われてます。

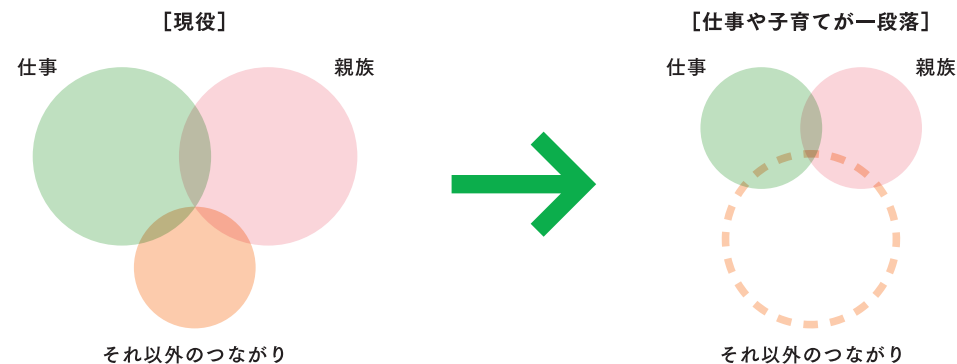
これからは、これまでの経験から獲得してきた知的能力をいかして、身体が弱くなっていく中でも質の高い生活を続けるため、計画を立てることも重要です。



「充実のライフプラン」(発行：(株)リクルートマネジメントソリューションズ)を参考に作成したイメージ

環境の変化

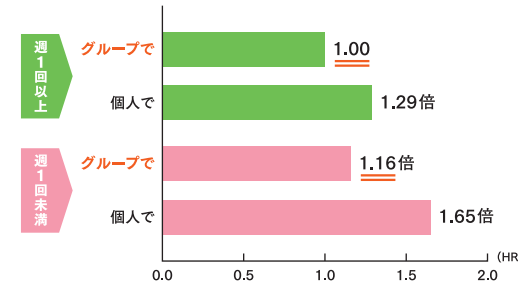
仕事や親族でのつながりや役割は少なくなり、それ以外のつながりが大事になってきます。



Point 1人よりも仲間と

スポーツは、
1人よりグループで行ったほうがより効果的

スポーツの回数・参加の仕方と
要介護認定への至りやすさ

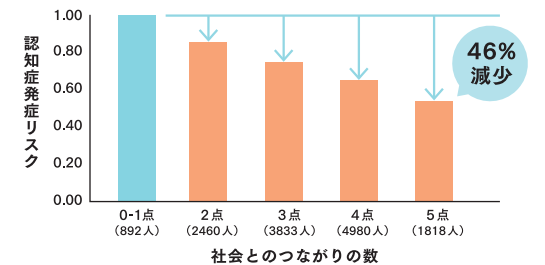


Kanamori, S., Kai, Y. & Kondo, K., et al. (2012) PLoSOne. 7(11). e51061
※週1回以上グループでスポーツを行った人を1とした場合

社会との多様なつながりがある人は
認知症発症リスクが半減

[社会とのつながり](0~5点)

1.配偶者がいる 2.同居家族間の支援 3.友人との交流
4.地域のグループ活動に参加 5.就労している



※13,984名を9.4年追跡

出典：一般社団法人 日本老年学的評価研究機構

たとえば

- 犬を飼っているなら……… 散歩の時に、犬の散歩をしている他の人を気にしてみる
- 飲むのが好きなら……… 地元でも飲んでみる
- 花が好きなら……… 玄関やベランダなど、誰かが通る場所で世話をしてみる



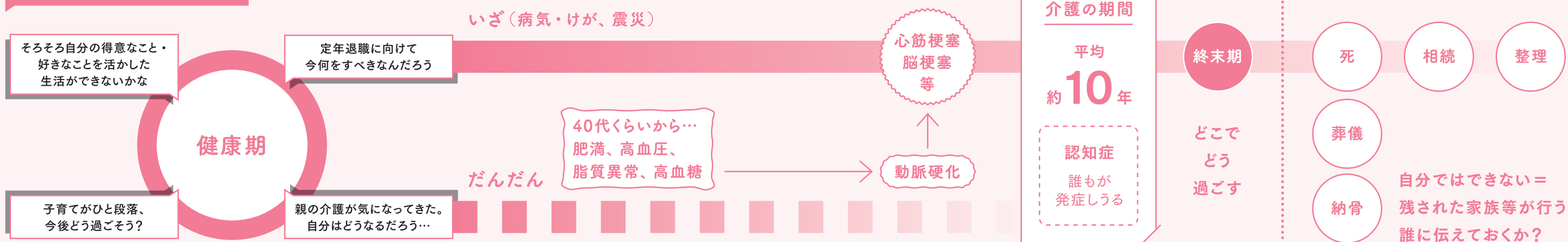
- 家族以外にも、好きなことをとおして自分をなんとなく知っている人ができる
- 日常生活の中で声をかけ合う「知り合い以上、友達未満」のお付き合いが生まれる
- つながりは生活に活力を生み、健康づくりに効果があります

できそう!ではありませんか

毎日のちょっとした種まきがながい安心につながる



人生に「いざ」はつきもの



日々のちょっとした種まきが備えに

- 将来をイメージする
- つながりづくり
(自分が心地よい相手と)
- 情報収集
- 健康づくり
- 資金面での備え

これからの人生に向けての「積みたて」

- 誰とどう過ごしていきたいか
- 挨拶できる距離感からのお付き合い
- 好きなことを通してのお付き合い
- 住んでいる地域のことを知る
口コミ、掲示板・回覧板、広報紙、自治会ほか
- 食生活の見直し(考えて楽しんで食べる)
- 定期健診、がん検診
- 生活に運動を取り入れる
- 老後に必要な資金を確認する

ゆるやかなつながりと健康づくり

- 大事にしたい人との関係づくり
- 住んでいるところでも、
- なんとなく知っている人ができる
- 思わぬ「声かけ」が得られる
- いざという時にも備えている安心感
- 早期発見、早期治療
- 近隣で自分にあった医師が見つけられる
- 高齢期の生活の見通しが持てて、安心
- 信託等で資産を残しつつ
必要な時に活用できるよう備えることも

「いざ」のとき

- ちょっとした異変に気づき、
必要なところへつなげてくれるのは、
「定期的に連絡を取り合う人」
(必ずしも家族ではない)
- スムーズに必要な手助けを見つけられる
= 安心
- 近くに信頼できる病院があり、
体力が衰えても
引き続き通いやすい
- 自分らしい最期を選び取っていく

さあ 毎日の安心積みたてはじめよう



挨拶できる距離感から

挨拶のきっかけになること

- 家の前の道路やベランダはき
- 家の前やベランダにプランターを置く
- 庭の手入れをする
- 庭先やベランダで日曜大工
- ペットを飼う
- 回覧板の手渡し(できる時は)

挨拶や会話の場面

- ゴミ捨ての時
- マンション内エレベーターや階段内
- コンビニや店舗に行った時、店員さんと
- なじみの居酒屋さんで
- 保育園や幼稚園の送迎時、保護者や近隣の方と
- PTA活動時
- 子どもの習い事、学童、部活の時
- 子どもが挨拶した時
- ウォーキング時
- ジョギング時
- スポーツジムで
- 雪かきの時
- 洗車時
- 目が合っただけでも挨拶

青葉区民防災必携

災害時の情報収集や備蓄についてなど、災害時に役立つ情報をわかりやすく掲載しています。



青葉区 防災必携 検索

「いざ」の時に頼れる相手を

- 自宅や職場の近くに新しいお店ができたら行ってみる
- 割と近くに「行きつけ」を持っておく
- 習い事を始めてみる
- 趣味の再開(山登り、サイクリング、手仕事、料理、音楽、絵画、お茶やお花、園芸・農作業)
- ボランティアに参加してみる
- 楽しいこと、うれしいこと、心地よい場所を見つける
- 病院の待合で会話する(病気になって分かることもある)
- ペットをとおして会話する
- 「プロボノ」活動をやる(スキルを活かす新しいボランティア活動)

「地域」を知って日々の暮らしに活かす

- 地域の広報紙を見してみる
- 掲示板・回覧板を見してみる
- 地域の行事に参加してみる(夏祭り等)
- 自治会・町内会を意識してみる
- 災害への備えとして…
 - 自宅周辺の危険個所をハザードマップで確認する
 - いっとき避難場所を知っておく(自治会・町内会や地域で決めた場所)
 - 地域の防災訓練に参加してみる
 - 避難場所までの経路を確認する
 - トイレ・公園などの休憩ポイントを知っておく
 - 防災井戸を確認する
 - 生活上必要なところへの、公共交通機関以外でのルートを考えておく
- 野菜の直売所も身近な資源
- 自分の体にあった、信頼できる近隣のお医者さんをもつ
- 「こども110番の家」を探してみる
- 子どもと一緒にまちを探検してみる
- 介護について相談できる場所を知っておく

元気うちから体を整える

- 朝食を食べる(飲み物だけでも)
- 野菜をプラス1皿
- 塩分を採り過ぎないようにする
(麺類のスープを残す、調味料はつけて(×かけて)食べる)
- 夜遅く食べる時は、半分の量をめやすに
- アルコールとも上手に付き合う(休肝日を設ける)
- 一人で頑張らない
- 大変な時は、深呼吸
- 疲れたら休む
(体は正直、数時間でも、一日でも。)
- 発散できる場所やつながりがある
(SNSも含め)
- お楽しみ(旅行に行く等)を目標にする
- 年に1回、健康診断を受ける
- がん検診を受ける(早期発見)
- 歯の定期健診を受ける
(歯周病は糖尿病をはじめ、全身の病気に影響が)
- 運動習慣を身につける
(まずは、「もう10分」歩く→タイミングは食後がオススメ。早歩き、階段を使う、電車で立つ、掃除、庭の手入れなど)

- 横浜市のウォーキングポイント事業に参加する
- 筋力だけでなく、ストレッチも
- 禁煙にチャレンジする
- 困った時に、SOSを出せる場所や連絡先を確認する
- もしも病気になったら? 必要な備えを考えてみる

あおば健康スタイルブック

青葉区の魅力を活かした健康づくりのヒントが詰まっています。



あおば健康スタイルブック [検索](#)

老後の生活をイメージしておく

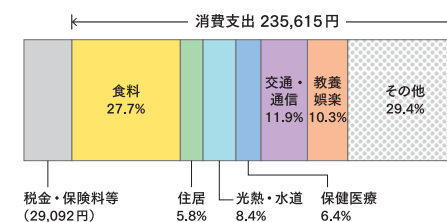
- 今、どんな保険に入っているかを確認する
- 年金はいつからどれくらい受給できるかを確認する(年金定期便)
- 継続雇用の状況を事前に確認する
- 過去一年間の貯金状況を確認する
- 最終的に、どこで暮らしていきたいかを考えてみる(自宅、施設)

やってみませんか



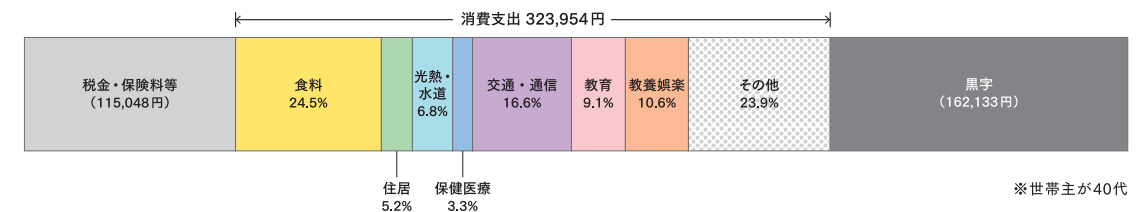
高齢夫婦無職世帯の支出と、二人以上の世帯のうち勤労者世帯(40代)の支出との比較

[高齢夫婦無職世帯の支出]



※高齢夫婦無職世帯とは、夫65歳以上、妻60歳以上の夫婦のみの無職世帯。

[二人以上の世帯のうち勤労者世帯(40代)の支出]



※世帯主が40代

家計調査年報(家計収支編)2018年/総務省統計局から

いかがでしたか？
「毎日の安心積みたて」できることからやってみてください。
そして、
少し先のイメージも、大切な人と話してみてください。

“10年後、あなたは何歳ですか？”

“そのとき、何を大事にしていきたいですか？”

“どんな生活をしていきたいですか？”

～わたしノート～
青葉区版エンディングノート

プロフィールや大切にしていること等を
綴っていく第1部と
もしもの時に備えるためのことを
綴っていく第2部からなっています。

青葉区 わたしノート [検索](#)



住んでいる地域のことを 知りたい場合は

気軽に参加できるイベントはどこで行われているの？

地区センター、コミュニティハウス、地域子育て支援拠点「ラフル」、地域ケアプラザ

ボランティアを始めたり、参加するには？

青葉区区民活動支援センター、青葉区社会福祉協議会ボランティアセンター

起業したい方への支援もしています

[起業セミナー](#) [検索](#)

起業を考えている方向けのセミナーほか

自治会のことを知りたい

[青葉区連合自治会長会](#) [検索](#)

防犯・防災・美化活動など地域の様々な活動に取り組んでいます。

介護の相談をしたい

[青葉区地域ケアプラザ](#) [検索](#)

子どもから高齢者までが対象の、身近な福祉・保健の拠点（担当地域制）です。

あおばで暮らすシリーズ「人生編」

令和2年4月初版 令和8年2月改訂

発行：青葉区高齢・障害支援課

監修：澤岡 詩野

電話：045-978-2450 FAX：045-978-2427