

県南思考 Vol.10

特集：老後を生きる、豊かに生きる

世界でも類を見ないほどのスピードで高齢化が進むニッポン。南房総も例外ではありません。本来、高齢化それ自体は長寿の証で、喜ぶべきことだったはずですが、病気、独居、年金問題など老後のマイナス面が指摘されるようになって素直には喜べない時代になってきました。長生きすることだけが幸せではありません。元気で、生きがいに満ちて、のびのびと暮らしていくこそこそ大切なはず。そんな豊かに老後を生きるヒントをさぐってみました。

高齢化社会への対応



特集：老後を生きる、豊かに生きる

結びの対論

木下県議 × 亀田県議

温暖な気候のもと、お年寄りたちに
いきがいをもって暮らしていただくために
いまできること、10年先をみすえたこと。

木下 今日、さまざまな現場でお年寄りたちに会ってきましたが、みんな元気だなあというのが率直な印象。「ひらつかの味工房」の皆さんだって割烹着姿でイキイキとしている。しかも、作っているお弁当やお料理が、定番のマグロの刺し身やなめろうに頼らず、ふだん口にしている料理を工夫してこしらえている。すばらしいと思いましたね。

亀田 やはり人間は生きがいをもつことが大切で、とくにお年寄りは集いあって、ひとつの目的のものに活動すると、どのように元気になるんですね。私自身、還暦を迎えてむかしばひとごとだったこの問題が、身近なものとして切実に感じられるようになってきました。

木下 今日の現場以外にも、たとえば南房総では地域のお母さん、おばあちゃんたちがボランティアで小学校や幼稚園に出かけていて、昼休みの時間帯に生徒たちに本の読み聞かせ教室を開いているケースがあります。

亀田 鴨川でも、「鴨川義塾」といって、福沢諭吉の文献を中心にしてセミナーが開催され、そこには読書好きのお年寄りも参加されてにぎわっています。

木下 ただ気になることがあって、その実態をよく見てみると、高齢者を楽しませているのは、実は、ほかならぬ高齢者たちなんですね。まだ動ける元気なお年寄りたちが独居老人をケアしている。若い人はあまり見ない。

亀田 今日見た「ひらつかの味工房」でもメンバーはお年寄りたちがほとんどで、地域には若い奥さんたちもいるんでしょうが、姿は見えませんでしたね。

木下 本当は、お年寄りが若い人たちに味を伝承し、若い方の調理法をお年寄りたちが参考にするといった、世代を超えた交流が活発になると、いいんでしょうね。

亀田 今日、市の担当者からおもしろい数字を聞きました。鴨川市に住む75歳以上の高齢者の内、4分の3が介護認定の対象になっているというんですね。つまり、皆さん自立して元気に暮らしている。もともと私は鴨川を「健康長寿日本一の市」にしたいというスローガンを掲げて活動をしているんですが、それが数字からいっても実証できていることを知って、すばらしいことだと思います。

木下 やはり基本的には、気候が温暖で、長生きできる要素がたくさんあるということでしょうね。

亀田 真冬になると雪がつもって氷点下になるというような厳しい自然環境の場所と違って、人間が暮らしやすい環境に恵まれている

ことはたしかですね。

木下 医療施設の充実もあるでしょう。亀田病院があるから医療もレベルが高い。その上、一次産業が盛んでお年寄りが働くことをいとわない。都会だと60歳になると定年になったりして、第二の人生をスタートさせなければなりませんが、その点、一次産業に従事していれば定年がないし、いくつになっても体が動く限り働くことができる。

亀田 ストレスも感じない。職を失うこともない。もちろん、生産性は下がるでしょうが、精神的な面で、永年、自分でつちかってきたものが生かせるというのは大きいですね。

個々のお年寄りの声をどう聞くか

木下 20年前のお年寄りが老後を何で楽しんでいたかというと、ほとんどがゲートボールで健康を保ってきた。ところが今はそれぞれの考え方、価値観が多様化し、ひとりひとりの望む姿が違ってきた。こうした高齢者の思いをどう拾って、つなげていくことができるのか、それが我々の課題でしょうね。

亀田 健康ということで考えれば、いま、鴨川市でも市民を対象にした健康診断が行われているわけですが、報告書を見ると27%の市民しか受けていない。この数字の低さはあたり前で、たとえば私は定期的に人間ドックを受けていますが、その結果は反映されていない。一体化できないにはさまざまに理由がありますが、できれば鴨川市では「健康特区」として、ひとつにできないだろうか、いまそんなことも考えているんですよ。

木下 たしかに理屈としては理解できる。データを一体化させることで全体の健康管理が実現すれば、糖尿病や高血圧など遺伝的な病気に対しても早めに手を打って、脳梗塞や心筋梗塞などの大きな病気を未然に防ぐことに役立つかもしれませんからね。

亀田 これが実現し、市と県と一緒にやっていく仕組みが成立すれば、介護を受けたり、寝たきりになったりせずに健康的な暮らしができる、いわゆる「健康寿命」が進むだろうし、医療費も下がるに違いありません。

木下 そうした将来をみすえた医療によるアプローチも重要でしょうが、一方で、生きがいという面からいえば一次産業を整備し、耕作放棄地をなくし、生活の手段としての農業や漁業がきちんと成り立っていく体制を整えること、いくつになっても安心して働ける環境を整えること、それも私たち議員の取り組むべき課題ではないでしょうか。



木下 敬二 (きしらけいじ)

南房総市・安房郡選出
昭和23年5月17日生まれ
事務所 / 〒295-0005
南房総市千倉町牧田164-1
TEL : 0470-44-4111
FAX : 0470-44-4112
<http://kishitakeiji.com/>
e-mail : info@kishitakeiji.com

県南思考 Vol.10

発行：2012年8月11日
制作：「県南思考」制作委員会
編集：式守編集工房
デザイン：野村友紀
南の風を県政に、南房総選出の県議による「県南思考」は市民の皆さんとともに、県南のあるべき姿を追い求めていきます。本紙をお読みになった感想、ご要望、その他ご意見は各県議の事務所までお気軽にお寄せください。



亀田 郁夫 (かめだいくお)

鴨川市選出
昭和27年2月16日生まれ
事務所 / 〒296-0041
鴨川市東町665
TEL : 04-7099-0190
FAX : 04-7099-0191
<http://www.kameda190.com/>
e-mail : ikuo-k@leaf.ocn.ne.jp



特集：老後を生きる、豊かに生きる

いくつになっても前向きに。
毎日イキイキ、仲間と一緒に活動すれば、
自然と笑顔も浮かんでくる。



南房総市和田町にある、とあるお住まい。さきほどから生け垣の剪定が行われています。

作業するのは南房総市シルバー人材センターから派遣された皆さんたち。

「いま、当センターに登録されている高齢者の方は165名。庭木の剪定や草刈りがメインですが、女性の方たちによるあて名書き、家事のサポート、掃除なども人気を集めています」

と、同センター事務局の森田さん。

シルバー人材センターとは、定年退職などをされた高齢者の方たちに、そのライフスタイルに合わせた仕事を提供するもので、センターが地域の家庭や企業などから仕事を受注し、登録したメンバーに発注しています。

たとえば人気の高い庭木の剪定。お年寄りだけの所帯の場合、思うように体が動かなくなってしまって手入れがむずかしくなってしまうケースも少なくありません。

「慣れない人が脚立へ上がって高いところの枝を切ったりすると危ないんですよ。その点、私たちは毎日のように作業していますからね」

と、リーダー格の石原さん。

「業者を頼めば、もっときれいに仕上げるのかもしれません、安くできるのも魅力です。第一、同じ地域の人間同士だし、センター



早い、うまい、ていねいが身上、剪定ならお任せ。(左から)亀田県議、松葉さん、石原さん、細野さん、木下県議

が窓口になっているので、私たちがお庭の中へ入っても、安心して任せさせていただけるんですよ」

そのひとことに疲れも吹き飛ぶ

一方、鴨川市では、鴨川市シルバー人材センターから派遣された方たちが草刈りに汗を流しています。



炎天下、汗びっしょりになりながら草を刈る渡辺さん(左)と岩波さん

「鴨川の場合、エントリーされているのは210名、やはり剪定と草刈りに人気があり

ますね。とくに、梅雨から夏にかけて雑草の伸びはすごいですか

ら」

と、同セン

ター事務局の

吉田さん。

草刈りの対象は、個人のお庭はもちろん、耕作放棄地や、空き地とさまざま。

自宅から離れた場所に土地を保有している場合など、なかなか目が届かず、伸び放題になって近隣に迷惑をかけてしまうこともあります。そんなとき、シルバー人材センターに依頼が来るというわけです。「きれいに刈り取って仕事が終わり、依頼主に報告すると、"ずいぶんきれいになったねえ、さっぱりした、ありがとう"と声をかけてくれる。危険な道具を使いますし、炎天下に大汗かいて、決して楽な仕事ではないんですが、疲れも吹き飛びますね」

楽しい仲間との集いの場所

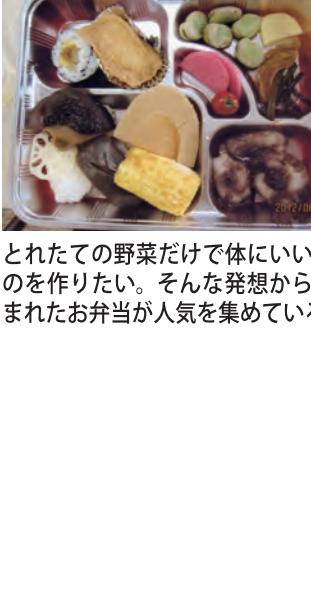
鴨川市平塚。深い緑に吹く風もすがすがしいこの地区に「ひらつか地域活性化協議会」が発足したのは2009年のことでした。発足の背景を同会の川崎会長が語ります。

「いま平塚は所帯数が195あるんですが、最近は移住してくる方も増えてきました。地域で力を合わせて平塚をよくしていく、もっと仲よくしていく」ということで始めたんです」

米や野菜の収穫体験、豊かな自然環境を生かしたハイキングコースの整備など、さまざまな活動を行っているなかで、最近、人気を集めつつあるのが「ひらつかの味工房」。

もともとこの地域は、米はもちろん、椎茸、野菜、山菜など自然の恵みが豊富なところ。それらを加工して特産品やお弁当などを作り、販売することを思いついたのです。「素材となる野菜の味と鮮度には自信がありましたから、どこにもないものを作ろうとアイデアを出しあって、煮物にしたり、酢の物にしたり、てんぷらにしたりしているんです」と、女性スタッフの皆さん。

なかでも、人気があるのは「いなか寿司弁当」で、地元でとれた長狭米を酢飯にして、魚介類のかわりに、野菜をのせて提供するオリジナル料理。定期的に開く朝市や、首都圏の観光客を集めて開催するイベントなどで提供され、野菜のもつ旨味とめずらしさから人気を集めています。



とれたての野菜だけで体にいいものを作りたい。そんな発想から生まれたお弁当が人気を集めている



川崎会長(前列左)を中心に抜群のチームワークを誇る「ひらつかの味工房」スタッフの皆さん



▲鴨川市シルバー人材センター事務局の吉田博明氏

70歳台が中心になって元気に活動を続ける「ひらつかの味工房」。

「フキをこうして煮てみようとか、ウチではかぼちゃをこんなふうに料理しているのよとか、みんなで相談しながら、工夫していくのが楽しい。もともと仲が良かったのが、さらに地域のつながりが深まって、いまでは、ここが楽しい集いの場所になりました」

剪定、草刈り、新しい献立へのチャレン

ジと、場面はさまざまですが、そこに共通

しているのは、イキイキした動きと、明るい笑顔。

働く場所があり、力を合わせてやりとげていく目的があり、楽しく語り合える仲間がいる。

豊かな老後を生きるひとつの答が、そこには示されているようです。



南房総の高齢化はどこまで進んでいるのか。お年寄りたちをサポートするために、いま何が必要なのか。南房総市と鴨川市の福祉担当者にお話をうかがいました。

Pin Point

インタビュー

福祉担当者におたずねします。

南房総の高齢化はどこまで進んでいるのか。お年寄りたちをサポートするために、いま何が必要なのか。南房総市と鴨川市の福祉担当者にお話をうかがいました。

加速する一方の高齢化の流れ。 南房総の現状を教えてください。

総人口に対する65歳以上の高齢者の割合、これを高齢化率といいますが、この数値が低いほど平均年齢は低くなり、逆に100%に近くなければお年寄りだけになってしまいます。グラフに示したのは国勢調査をベースにしたデータですが、平成24年、つまり今年の高齢化率が南房総では39.6%、鴨川市では31.9%。数字は徐々に上昇を続けています。こ

の数字を低下させること、つまり高齢化率を下げるために、市としても農業への就労支援など働く場所の確保につとめ、人材の流入をはかるなど試みてはいますが、なかなか地元に雇用の機会がないため若い人が増えない、出生率も思うように上がらないといった理由で、高齢化を脱却できていないのが現状です。

体が動く限り働きたい。 そんなお年寄りのための対策は?

鴨川市の場合、75歳以上の高齢者の75パーセントが介護認定を受けていないという数字があります。元気な方々が多い。今後も、できるだけ長く社会活動を行ってコミュニティーの中で力を発揮していただかなければなりません。介護保険の対象にならない方たちを増やしていく必要があります。都市部と違って南房総では第一次産業が盛んで、とくに農業などはいくつになっても仕事を続けることができ、それが元気なお年寄りが多い背景でもあるのですが、最近の農業は機械化が進んで、なかなかメンテナンスができなかったり、夏みかん農家が、脚立を使えなくなってしまった仕事ができなくなってしまうケースもあります。そ

のためシルバー人材センターを設けて、働く場所を設け、就労の機会を提供するようにしています。

ひとり住まいのお年寄りが 南房総でも増加中と聞きましたが。

以前は、にぎやかな大家族があたり前だった南房総も、最近は子どもたちが都会へ働きに出てしまい、つれあいを亡くした結果、ひとり住まいを余儀なくされているケースが増えつつあります。元気な内はいいのですが、体が思うように動かなくなると引きこもりがちになります。こうしたお宅では、日常の暮らしで不自由なことがたくさん出てきます。介護保険を使うまでもない、あるいはそのメニュー対象になっていないが、たとえば電球の交換ひとつとっても、体を自由に動かせない人にはできないことがあります。ちょっとした困りごとをサポートする、情報を提供する、声をかけあう。お互いに顔を知っている住人同士が助け合い、お年寄りを孤立させないよう、コミュニティーで力を出しあって支えていくアプローチがこれから大切だと考えています。

南房総市 / 鴨川市の高齢化率 (平成25年、26年は推計値)

