

# こんにちは 在宅介護支援センター です

◆来所・有線電話相談  
月曜日～金曜日 8:30～17:00  
有線 8200

◆電話相談（24時間対応）  
電話 62-8200  
尚、お急ぎでない方は、出来るだけ平日の昼間をお願いします。

## 高齢者から学ぶ「元気で長生きの秘訣！」

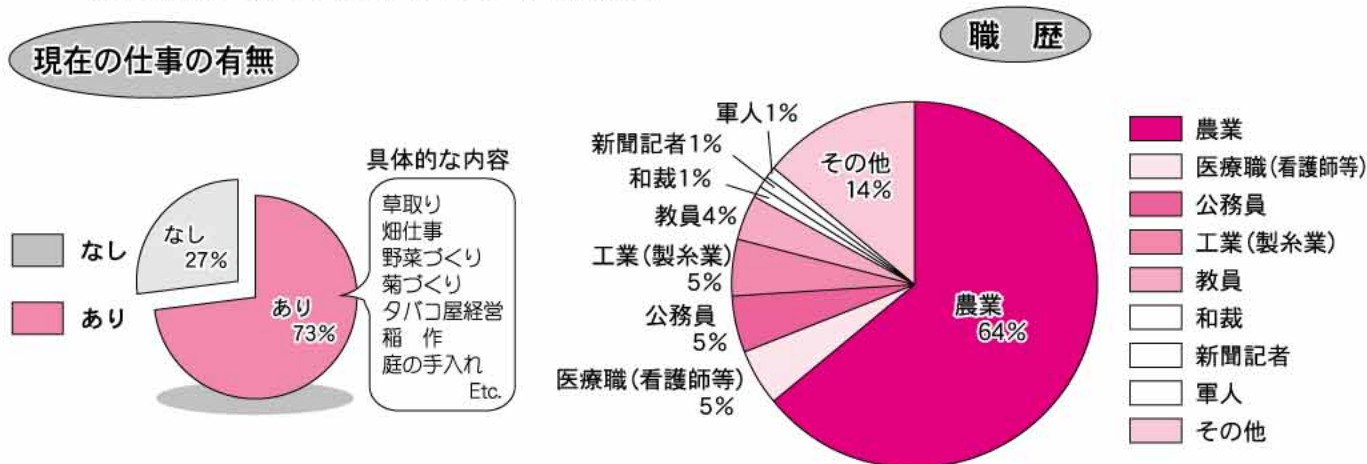
～富士見町90歳以上自立高齢者実態把握調査より～

在宅介護支援センターと町では、昨年8月から12月にかけて、町内在住の90歳以上自立高齢者（介護保険非該当者）75人（男性29人・女性46人）の実態把握調査を実施しました。その結果を、今年4月号よりシリーズで5回に渡って報告してきました「長生きの秘訣」も遂に最終回を迎えることになりました。今回は仕事についての報告と「長生きの秘訣」のまとめをします。

### シリーズ⑤ — 富士見町の高齢者の状況 —

●現在の仕事の有無では、73%の人が何らかの仕事をされています。

具体的には、草取り、畑仕事、野菜づくり、稲作・・・といった農業に従事されている方が多くいます。これは、職歴でもうかがうことができます。



富士見町の土地柄に影響されて農業従事者が多いようですが、外での仕事をするのが「働く喜び」を得、「自分の役割」「生きがい」となり、長生きの秘訣になるようです。

#### ●まとめ

- \*病気があったら早めに治療をする。
  - \*なるべく目的をもって毎日外出する。
  - \*そのためには、外出しやすい環境作りや外出支援を行う必要もある。
  - \*生涯現役で仕事を持つ。
  - \*趣味を持ち、またそれを続ける。
  - \*くよくよせず、自分のペースでのんびりと。
- 以上のことが、高齢者実態把握調査の結果よりまとめることができました。

富士見町の90歳以上自立高齢者の方々の多くは、何かしらの仕事や趣味を持ち、それを生きがいとして毎日を過ごされています。また、高齢者のみの世帯が半数を占め、一人暮らしまたは夫婦のみで暮らしています。支援してくれる方が近くに居ないということが、寂しい反面、なるべく迷惑をかけずに自分たちの力で暮らしたいという気持ちがある、長生きにつながっているのではないのでしょうか。

シリーズでお届けしてきました「元気で長生きの秘訣！」も今回で最終回となりました。この報告が、富士見町の方々の元気で長生きの道しるべになれば幸いです。

最後になりましたが、ご協力いただきました方々に、お礼を申し上げるとともに、ますます元気で暮らせませうとお祈りいたします。