



地域とのつながりをどのように築きはじめていけばいいかわからず、また、築きはじめるきっかけも自信もないことが不安です。
[40代]

A

「つながり」や「社会参加」は健康づくりや介護予防の大きなポイントです。とはいえ、「運動」や「栄養」の改善に比べると、相手のある「つながり」づくりは一歩踏み出しにくいですね。改めてつながりの大切さをおさらいし、どうしたらいいか考えるヒントを探してみましょう。



つながりは健康にとって大切

認知症は介護や支援が必要となった主な原因の第1位です。人とのつながり、社会とのつながりが多様な人は、つながりがごく限られる人に比べ、認知症の発症リスクが半減するという研究結果※もあります。

※国立長寿医療研究センター Press Release No: 127-17-20「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」(2017年11月発行)。

65歳以上の一人暮らしが増加

65歳以上で一人暮らしをしている方は、男女ともに増加しつづけています。同居家族以外をつながりをつくるのが、ますます重要になってきています。

【65歳以上の一人暮らしの世帯数と65歳以上人口に占める割合】

	1990年		2020年		2050年(推計)	
	世帯数	割合	世帯数	割合	世帯数	割合
男性	31.0万世帯	5.2%	230.8万世帯	15.0%	450.5万世帯	26.1%
女性	131.3万世帯	14.7%	440.9万世帯	22.1%	633.4万世帯	29.3%

※内閣府「令和6年版高齢社会白書」より。

人づきあいの習慣づくり

介護を受ける前後から人間関係を大切にしようとしはじめても、難しく感じるのではないのでしょうか。介護施設や地域活動などで人とつながるきっかけができて、なじめず孤立してしまうこともありえます。元気なうちから人づきあいに慣れておくことができるとう理想的です。

できるだけ働き続けること

元気なうちは働き続けることが、家計の面だけでなく、健康づくりや介護予防の面でも効果的です。定年後の再雇用やアルバイト等で週に数日働くことでも、適度な緊張感と、仕事を介したつながりが生まれます。お住まいの地域のシルバー人材センター[※]等も活用できます。

※「高齢者等の雇用の安定等に関する法律」にもとづいて都道府県の指定を受けた公益法人が運営しています。

つながりに巻き込まれること

つながりは「つくろうとする」よりも「巻き込まれる」ほうが作りやすいかもしれません。例えば、子育て・孫育てや、地域の行事など、人に力を借りたり貸したりが必要になる場面に、受け身でもかまわないので一歩踏み出して関わると、つながりが自然に生まれるかもしれません。

趣味や楽しみを見つけること

夢中になれるモノやコトを見つけると、笑顔になったり頭を使ったり、心や体の健康にプラスに働きます。また、そのモノやコトを介して、自然にヒトとのつながりも生まれるかもしれません。お住まいの地域の老人クラブ^{※1}や高齢者サロン^{※2}等も活用できます。

※1 高齢者の自主的な組織で、「老人福祉法」にもとづいて国や地方自治体の支援を受けて運営されています。

※2 地域住民が主体となり、社会福祉協議会等の支援を受けて運営されています。

生協の健康づくり・居場所づくりの取り組み

全国の多くの生協では、高齢者向けや全世代向けにさまざまな健康づくりに取り組んでいます。

「食の安全・安心」を大切にしている生協らしい食生活改善や食育、運動教室や健康チャレンジなどに取り組んだり、組合員や地域住民のみならずとともに、高齢者のつながりの場づくりをすすめてたりしています。

CO・OP共済も「健康づくり支援企画」を通じて、各生協の取り組みの一部を支援しています。

アクセスはこちら

