

# 看護大通信

〈 84 〉

この夏の酷暑もようやく落ち着き、活動しやすいく季節となってきました。いかがお過ごしでした。4月から県立看護大学に勤めております

県立看護大学 地域生活看護学領域 地域看護学 井上 智代

2011年  
版内閣府「高

## 近所に声かけ、高齢者も社会活動

が、これまで地域で生活される高齢者の暮らしぶりと健康について追究してきました。今回は「高齢者の健康と社会活動」についてお話をさせていただきます。

わが国の健康状況の変遷をたどってみると、1947年の平均寿命は男

るようになり、多くの方々が身体的・精神的・社会的にも活動的で充実した生活を送っていらっしゃると思います。

つまり、人生をいかに充実したものにするのかという「生活の質」の重

点が置かれる時代となったといえましょう。

高齢者がいきいきと生活していくために重要な

こととして、人々との親

密なつきあいや社会との

交流ができるという「社会的役割」という能力を

維持することがあります。

最近では多くの研究者によつて積極的に社会との交流を行うことが心身機能を維持すること

「とても特別な能力を持つてないし：」「体力に自信がない：」とおっしゃられる方もいらっしゃるかもしれません。特別なことではなく、できることでよいのです。ご近

所同士で声をかけあう、お茶のみの場などで悩みを聞いたり話したりする、時には地域行事や趣味の会などに参加するなども大切なことです。

このような活動は、実は地域全体を元気にすることに

つながっています。まずはご近所さんに声をかけてみませんか。