

令和8年度 印西市民アカデミーだより 第7号

講座 8：高齢者福祉とエンディングノートについて学ぶ

7月24日（金）、高齢者福祉課の職員を講師に迎え、「高齢者福祉」について学びました。

講座は、①「これからの超高齢社会～自分ならどうする!?～」、②「就活のススメ～これからの人生を生き生きと、安心して過ごすために～」の2つのテーマで、講義をしていただきました。

まず、高齢化の現状について説明がありました。高齢化率は、7%を超えると「高齢化社会」、14%を超えると「高齢社会」、21%を超えると「超高齢社会」とされており、日本の高齢化率は29.4%と世界で2番目に高い国となっています。印西市の高齢化率は25.1%で、県内では7番目に低いものの、今後も高齢者人口の増加により、介護が必要な方も増加すると見込まれます。

一方で、高齢者のすべてが介護を必要としているわけではなく、86.6%の方が介護を必要とせず元気に生活しています。これからの超高齢社会では、高齢者同士が支え合い、地域の中で役割を持って活躍していくことがますます重要になるとのお話がありました。



また、社会参加は介護予防や健康維持に大きな効果があるそうです。週に1回以上、人と交流する機会がある人は、交流が少ない人に比べて要介護認定や認知症になるリスクが低く、死亡率も低下することが報告されています。活動の一つとして、市内で実施されている「健康ちょきん運動」が紹介されました。市内で86の活動グループが「健康ちょきん運動」に取り組んでおり、住民主体の介護予防活動が行われています。新たなグループの立ち上げ支援も行っており、地域の交流の輪や健康づくりの輪が広がっています。興味のある方は、ぜひお近くの活動に参加してみたいはいかがでしょうか。



そして、「これからの人生をどう過ごしたいか、どんな生活を送りたいか、誰とどんな時間を過ごしたいか」そんな思いを整理することも大切です。家族に伝えたいこと、感謝の気持ち、もしものときに備えておきたいことなどを、エンディングノートに書き留めておくことで、自分自身の安心にもつながります。これは「終わりの準備」ではなく、「これからをよりよく生きるための準備」です。講座の中では参加者一人ひとりが「これからの人生でやりたいこと」について考え、発表する時間も設けられました。旅行や友人と会うことなどそれぞれの思いが語られ、貴重な機会となりました。

最後に、市内5か所にある『地域包括支援センター』では、高齢者やご家族の相談を気軽に受け付けています。不安や疑問があれば、まずは一歩踏み出してみましょう。