

2 こうれいしや 高齢者と共に



●大分市健康生きがい賞

1 社会につくした高齢者

敬老の日

9月の第3月曜日は「敬老の日」です。長い間、社会のためにつくしてきた高齢者を敬うやまい、長寿ちやうじゆをお祝いする日です。

大分市では、社会奉仕活動など地域で活躍されている高齢者の表彰を行っています。また、市長が最高さいこうれいしや齢者を祝福訪問しゆくふくほうもんして、お祝いをしています。

高齢者に学ぶ



●もうすぐ完成だよ わらじづくり



●うまいなあ リム回し



●どこにあるのかな カルタとり



●かわいくなできた お手玉づくり



●米作りはたいへんだね

高齢者とのふれ合いを通して、豊かな経験やちえ^{けいけん}を学びましょう。



あなたはこれまでに、高齢者とのふれ合いを通して、どんなことを学んできましたか。

2 増える高齢者

日本国民の平均寿命は、男性が81.09歳（世界第5位）、女性が87.14歳（世界第1位）であり、世界でもトップクラスの長寿国です。（厚生労働省 令和5年簡易生命表）

また、65歳以上の高齢者は3,623万人と増え続けており、総人口に占める高齢者の割合（高齢化率）は29.1%に達しています。

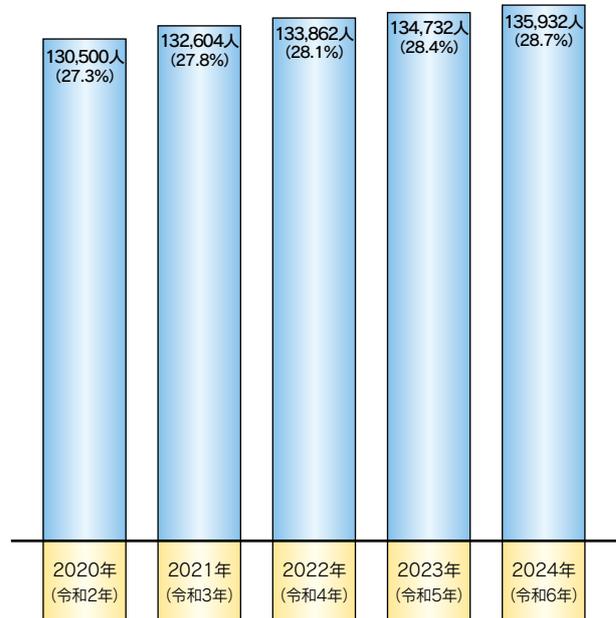
（厚生労働省 令和6年版高齢社会白書）

大分市の高齢者は、令和6年9月末時点で135,932人、高齢化率は28.7%です。全国と同様に高齢者が増え続けています。

市内には男性18名、女性230名、合わせて248名の100歳以上の方がいます。その中で最高齢の方の年齢は110歳です。

（令和6年9月末現在）

●大分市の65歳以上の高齢者の数
および総人口との割合



（各年9月末日現在）

（令和6年9月末現在 大分市総務課HPより）

| 年齢 (各歳) | 大分市計 | | |
|---------|---------|---------|---------|
| | 計 | 男 | 女 |
| 総数 | 473,157 | 227,729 | 245,428 |
| 65歳 | 6,034 | 2,830 | 3,204 |
| 66歳 | 5,647 | 2,617 | 3,030 |
| 67歳 | 5,598 | 2,650 | 2,948 |
| 68歳 | 6,124 | 2,847 | 3,277 |
| 69歳 | 6,031 | 2,775 | 3,256 |
| 70歳 | 5,900 | 2,752 | 3,148 |
| 71歳 | 6,465 | 3,011 | 3,454 |
| 72歳 | 6,426 | 2,998 | 3,428 |
| 73歳 | 6,820 | 3,103 | 3,717 |
| 74歳 | 6,920 | 3,197 | 3,723 |
| 75歳 | 7,597 | 3,444 | 4,153 |
| 76歳 | 7,298 | 3,319 | 3,979 |
| 77歳 | 6,553 | 2,941 | 3,612 |
| 78歳 | 4,041 | 1,765 | 2,276 |
| 79歳 | 4,161 | 1,785 | 2,376 |
| 80歳 | 4,807 | 2,048 | 2,759 |
| 81歳 | 4,387 | 1,861 | 2,526 |
| 82歳 | 4,363 | 1,813 | 2,550 |
| 83歳 | 4,109 | 1,724 | 2,385 |
| 84歳 | 3,404 | 1,396 | 2,008 |
| 85歳 | 2,910 | 1,111 | 1,799 |
| 86歳 | 2,847 | 1,114 | 1,733 |
| 87歳 | 2,826 | 1,004 | 1,822 |
| 88歳 | 2,381 | 799 | 1,582 |
| 89歳 | 2,207 | 724 | 1,483 |
| 90歳 | 1,953 | 593 | 1,360 |
| 91歳 | 1,795 | 564 | 1,231 |
| 92歳 | 1,395 | 415 | 980 |
| 93歳 | 1,246 | 326 | 920 |
| 94歳 | 920 | 225 | 695 |
| 95歳 | 828 | 208 | 620 |
| 96歳 | 569 | 119 | 450 |
| 97歳 | 455 | 89 | 366 |
| 98歳 | 300 | 56 | 244 |
| 99歳 | 196 | 28 | 168 |
| 100歳 | 171 | 21 | 150 |
| 101歳～ | 248 | 18 | 230 |
| 65歳以上 | 135,932 | 58,290 | 77,642 |

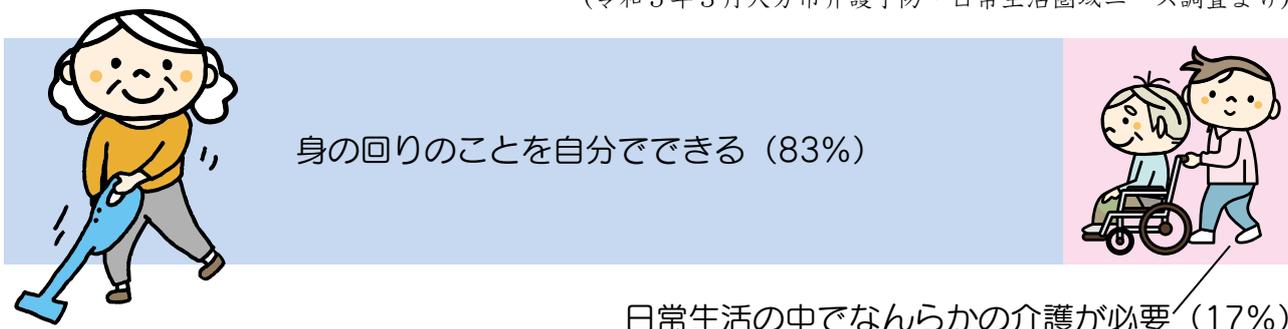
3 こうれいしゃく 高齢者の暮らし

高齢者の生活

健康で、明るく、楽しく、できるだけ長生きしたいというのは、みんなの願いです。

高齢者の生活について調べてみました。

(令和5年3月大分市介護予防・日常生活圏域ニーズ調査より)



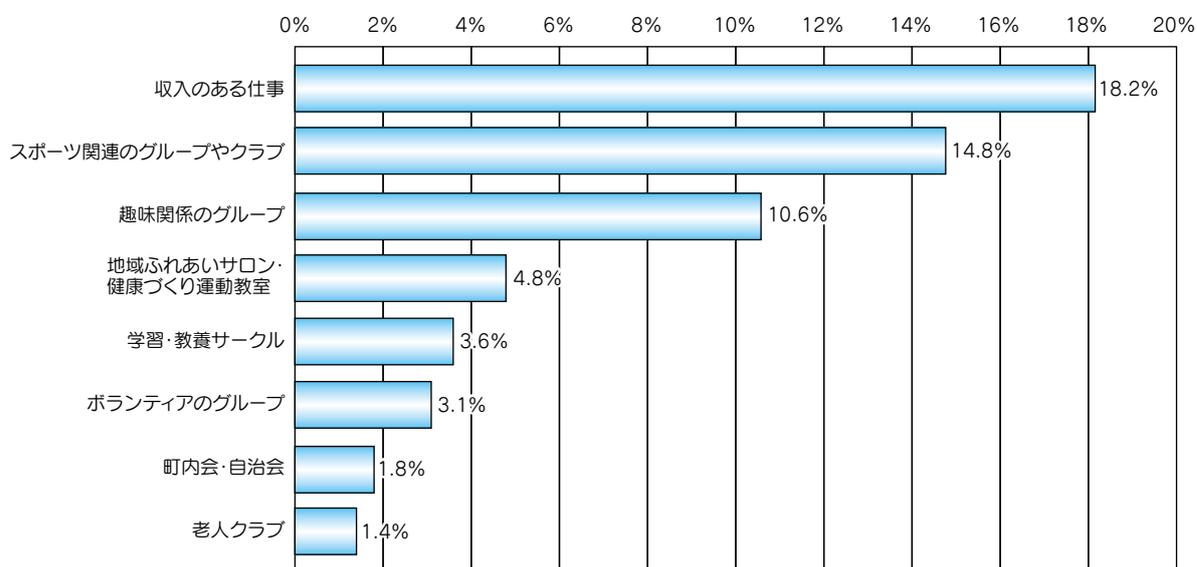
高齢者の生きがい

高齢者の多くは、元気に日常生活を送っています。高齢者は、どんなことに楽しみや生きがいを感じながら、活動に参加（参加希望）しているのでしょうか。

●高齢者の地域での活動について

活動への週1回以上の参加状況

(令和5年3月大分市介護予防・日常生活圏域ニーズ調査より)



●働く喜び



●せんてい作業

●しゅみを活かす



●スポーツ活動

●仲間と共に



●グラウンドゴルフ大会

●楽しく活動



●歌声サロン



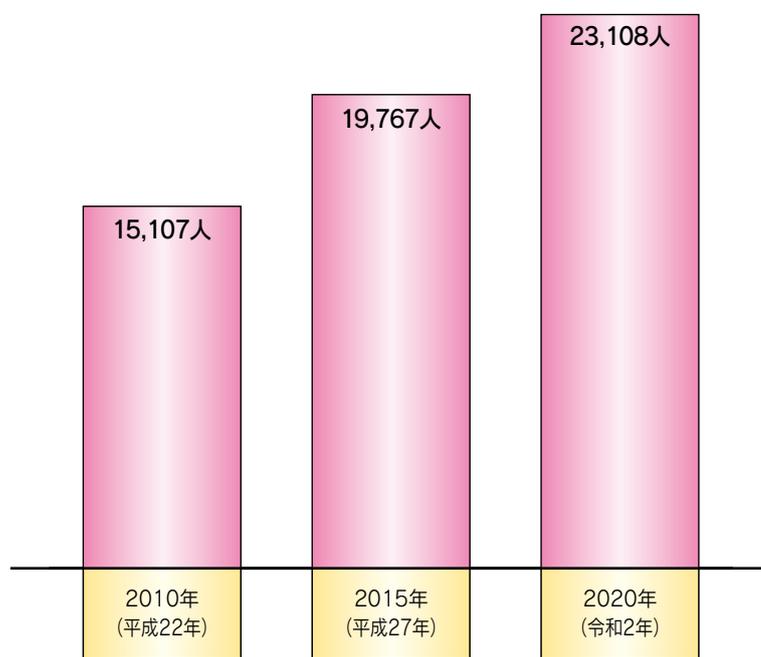
高齢者に、楽しみにしていることや生きがいを感じていることについてたずねてみましょう。

ひとり暮らしの高齢者

高齢者の中には、ひとりで暮らしている人もいます。ひとり暮らしの高齢者は、年々増えていきます。

ひとり暮らしの高齢者は、どんなことを楽しみにしているのでしょうか。また、心配なことや困っていることはないのでしょうか。

●大分市のひとり暮らしの高齢者の数（65歳以上）



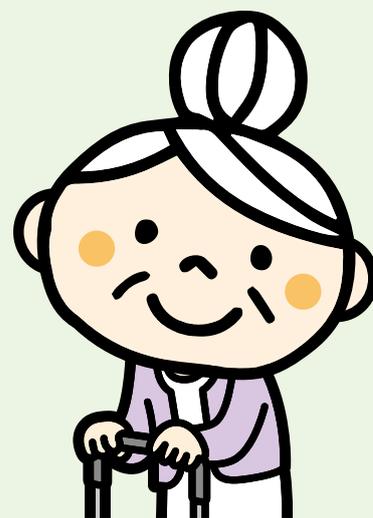
(各年10月1日現在)

ひとり暮らしのおばあさんのお話

年をとり、ひとりだと、夜、急に病気にならないかと不安です。友人は、「ヘルパーさんのおかげで、ひとり暮らしが続けられ助かる。」と言っていますが、先のことを考えると心配は多いです。

でも、孫たちが遊びに来て、わたしの作ったものを「おいしい。」と言って食べてくれるときはとても幸せです。孫たちのすこやかに成長していく姿を見るのが楽しみで、自分もがんばらなくてはとほげまされます。

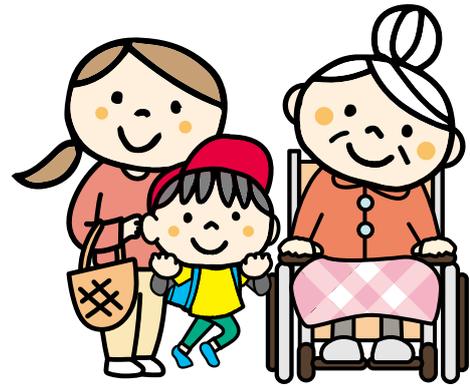
また、友人とおんせんに行ったり、作った野菜や料理を食べながらおしゃべりをしたりするのも楽しみの一つにしています。



介護保険制度

超高齢社会をむかえ、元気に暮らしている高齢者が多くなってきましたが、中には、身体具合が悪くなり、食事、入浴、排せつなどの日常生活で、身の回りの世話や手助けが必要な高齢者も多くなっています。

この世話や手助けをすることを「介護」といいます。高齢者が介護を受けながら、家庭や住み慣れた地域で安心して暮らしていけるようにすることが大切です。



以前は介護をするのは主に家族の人で、その多くは女性でした。中には、介護をする人が高齢者の場合もあり、大きな負担になることが問題となっていました。

そこで、このような介護の負担を軽くするために、平成12年4月から、みんながおたがいに助け合って介護に必要なお金を出し合い、そのお金で必要な人が「介護サービス」を受けられるようにする「介護保険制度」が実施されるようになりました。

介護のために出し合うお金を「保険料」といい、40歳以上の人が支払います。保険料は最終的に市町村に集められて介護サービスを必要とする人のために使われています。



介護サービスには、ホームヘルパーや看護師などに家に来てもらったり、または、本人が家から施設に通ったりしてサービスを受ける「居宅サービス」と、本人が特別養護老人ホームや介護のための病院などの施設に入って介護を受ける「施設サービス」があります。

介護が必要な高齢者

高齢者の中には、食事・入浴・排泄などについて介護が必要な人がいます。これらの人は、自宅で家族やヘルパーの支援を受けたり、老人ホームで職員の支援を受けながら生活しています。



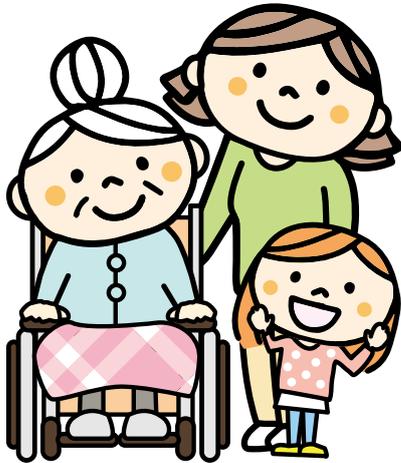
家族の人のお話

毎日、身の回りの世話で、いそがしくて大変です。

でも、ヘルパーさんが来てくれたり、移動入浴車が来てくれたりする日は、とても助かります。



●お風呂はとてもいい気持ち



●お話できてうれしいよ

特別養護老人ホームの 高齢者のお話

お風呂に入れてもらったり、みんなといっしょに食事をしたりして楽しく過ごしています。子どもさんやボランティアの人がホームに来てくれてお話をするときが楽しみです。



ひとり暮らしや介護が必要な人のために、わたしたちにどんなことができるのでしょうか。考えを書いてみましょう。