

2018 年度事業報告書  
(2018 年 4 月 1 日～2019 年度 3 月 31 日)

特定非営利活動法人コミュニティルネッサンス研究所

1. 事業の成果

①「高齢者問題」を考える

高齢者問題を考える一環として、「上手な転び方講座」では実技編に加えて講義編を行った。

一般に「転ばないためには筋力をつけること」が常識となっている。しかし今回の講座で、加齢とともに人間の体は、筋力・瞬発力・バランス力が低下していることを学んだ。

それを知った上で、筋力をつけることの大切さとともに以下の点に注意を払うことが重要である。すなわち、転倒による骨折等を防ぎ健康寿命を延ばすためには①転びやすい状況を除くこと、②転倒時には何よりも頭部を守ることが大切であることに加えて、③転ぶことを恐れず転びそうになったら重心を低くして丸まって転ぶ体の動き必要であることが分かった。

②高齢者の「できる」を考える

コーラスの練習、地域の絆主催の祭りに参加した高齢者の中には、眠っているように見えてもその人なりのやり方でコーラスに参加していた。

また、「仁伍ニコニコ合唱団」のコーラス練習も 4 年目を迎えると、指導の講師に「おやつを半分あげるとかグループホームの窓から手を振って「上がってこないか」などと交流が持てるようになっている。

③高齢者問題を考える

少人数ではあるが、高齢者問題を考え、学ぶことを継続できた。「コミュニティヘルスのある社会へ」では、それぞれ参加者が関わっている具体例について議論をし、意見交換ができた。「ケアの社会学」では意味の分からない単語などについて参加者の解説により理解を深めることができた。

【そこから見えてきたもの】

「高齢期をどのように生きるか」について様々な情報があふれている。そのような時代だからこそ高齢者像の「常識」にとらわれることなく、それぞれが考えてみる大切である。さらに、高齢者の生活のサステナビリティには他者との交流を深めることが大切であることが見えてきた。