

地域で輝くシニアになろう！

いきいきシニア通信

季刊
2025年
夏号

第1回いきいきシニア応援フェア 開催しました。

“すみなれた街で心もからだも健康に”をテーマに掲げ、シニア世代へ情報を発信するイベント「第1回いきいきシニア応援フェア」を6月27日（金）に、藤沢市民センター・労働会館複合施設「Fプレイス」にて開催しました。藤沢市と認定NPO法人 湘南ふじさわシニアネットが協働事業として10年以上21回開催してきた「地域活動見本市」の内容を刷新し、新たな情報発信を目指して講演会などと組み合わせた取り組みです。



講演会は、Fプレイスホールで開催

いきいきシニアを続けるヒントとなる2つの講演会

講演(1)「ゆるっと社会参加でいきいきシニアライフ」

講師：野中 久美子 氏



講演(2)「いきいきシニアに知ってほしい加齢性難聴の話」

講師：谷垣 裕二 氏



★講師紹介・講演内容は次ページに記載しています。

「和菓子作りとトークショー」

講師：宮崎 昇 氏（御菓子司松月）

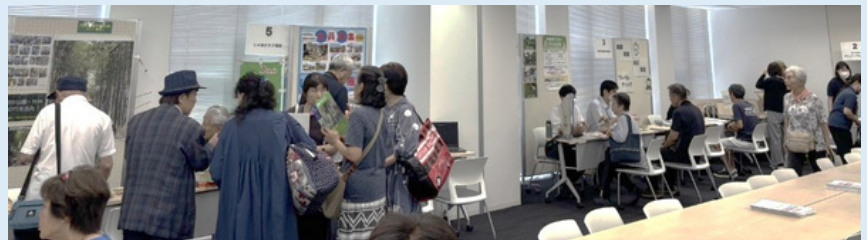
平成26年度・藤沢マイスター



デモンストレーションのあと、上生菓子を実際に作ってみるという体験に向け、参加者は真剣に説明を聞いています。

11団体参加のブース会場

ブースは地域活動の案内だけでなく、働き方・高齢者の問題・スマホの困りごとというキーワードの相談コーナーもあって、来場者がゆっくり話を聞く様子が見られました。



2014年10月にスタートしたいきいきシニアライフ応援事業に、今年から新しいイベントが加わりました。さらに多彩な視点から、いきいきシニアを応援できるイベントに成長していくことが期待されます。

第22回地域活動見本市

来て、見て、聞いて、ちょっと体験。サークル・団体との出会いの場
9月20日（土）10時～15時 開催



地域活動見本市
開催記録をご覧ください。

会場：市役所本庁舎

地域で楽しむヒントを見つけにきませんか。

体験できます：マジック、絵本読み聞かせ、落語、スポーツウエルネス吹矢、視覚障がい者の歩行誘導、ターゲット・バードゴルフ

同日開催

・フレイルチェックとTANOによるモーショントレーニング
・野菜販売・キッチンカー一店

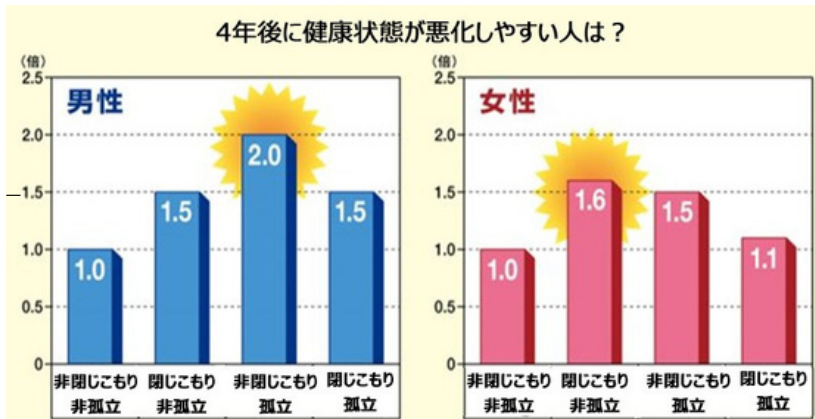


第1回いきいきシニア応援フェア講演

～すみなれた街で、心もからだも健康に～ ゆるっと社会参加でいきいきシニアライフ！

講師：東京都健康長寿医療センター研究所 社会参加とヘルシーエイジング研究チーム 野中 久美子氏

本講演は高齢者のボランティア等への「社会参加」が健康維持と地域の活性に貢献する事、逆に「社会的孤立」や「閉じこもり」が認知症や歩行障害・要支援状態といったリスクを高める事について、研究データを示して解説されました。高齢者世代にとって、健康維持の為の日々の行動のあり方を考える示唆に富む講演でした。

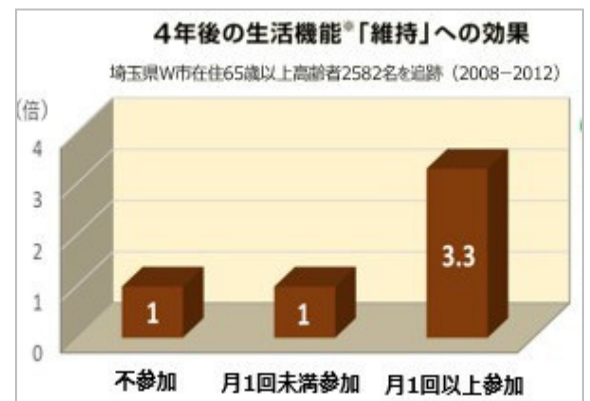


Fujiwara Y., et.al., Geriatr Gerontol Int. 2016 ★

★：東京都健康長寿医療センター作成資料より

次に、社会参加の形として、ボランティア、趣味活動、就労、世代間交流、地域イベント参加などが挙げられ、中でも「ボランティア活動」は、月1回の参加でも、4年後の生活自立度を維持できる確率が3.3倍高まるという研究結果が紹介されました。役割感や感謝される経験が、心の健康・生きがい感・達成感につながる可能性が示唆されました。

先ず高齢者の「閉じこもり（週1回未満の外出）」や「社会的孤立（週1回未満の交流）」が身体機能・認知機能の低下、さらには要支援状態や死亡リスクを高めることが示され、特に性別による影響の違いもデータで示されました。男性の場合、外出はしていても誰とも交流がない「交流なき外出」が、女性は「外出不足」が心身の健康に最も悪影響を与えます。

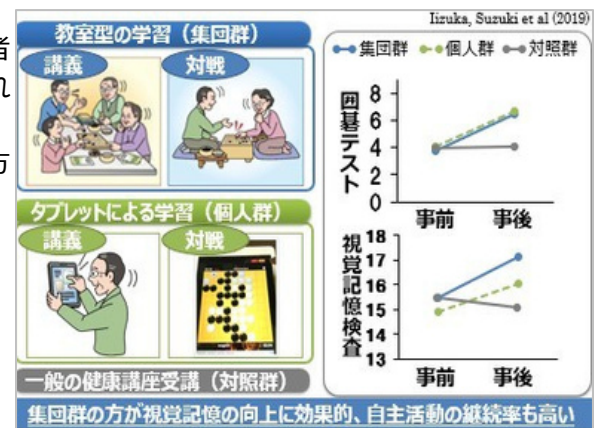


Nonaka K., et.al., Plos One. 2017 ★

新しい活動への挑戦、対面・共同学習が有効

「囲碁による認知症予防プログラム」では、新たに始めた高齢者が集団での活動により、認知機能が顕著に向上した例が報告されました。ここでは、「知的刺激」「新しい学び」「社会的交流」の3要素が重視されており、個人学習よりも対面・共同学習の方が、効果が高いという傾向も明示されました。

就労についても触れられ、「生きがいを感じながら働く」ことが心身の健康維持に有効であるとされました。男性は、働くことで役割を持ち、社会との接点生まれやすく、認知機能や体力の維持に貢献します。しかし、「生活のためだけの仕事」は「生きがいのための就労」に比べて健康や生活機能の悪化リスクが1.5～2倍に高まる可能性があることも示されました。



Iizuka I., et al, Int J Geriatr Psychiatry. 2019 ★

社会参加は「やらされ感」ではなく、「やってみたい」「楽しそう」と思える活動であるべき

読み聞かせボランティアの事例では、シニア世代が子どもたちと接することで自身の認知機能やバランス機能の維持に加え、地域の次世代育成にも貢献していることが報告されました。子ども達にも地域愛着や援助行動が高まり、地域コミュニティの基盤形成に寄与していきます。義務感からの参加はストレスとなり、健康悪化の要因になります。一方で、少ない交流でも関係性に満足している人は、豊富な交流を持つ人と同程度に心の健康が良好であるとされました。

講演の最後に、「ゆるっと社会参加」という言葉のもと、「日常の挨拶や短い立ち話、地域イベントでちょっとした役割を持つこと」なども立派な社会参加とされ、「無理なく、自分らしく、楽しく続けられる関わり方」を見つけることが重要であると締めくくられました。

第1回いきいきシニア応援フェア講演 午後の部

～いきいきシニアに知ってほしい 加齢性難聴の話～

診断と対策

講師：藤沢市民病院 耳鼻咽喉科主任部長 谷垣 裕二 氏

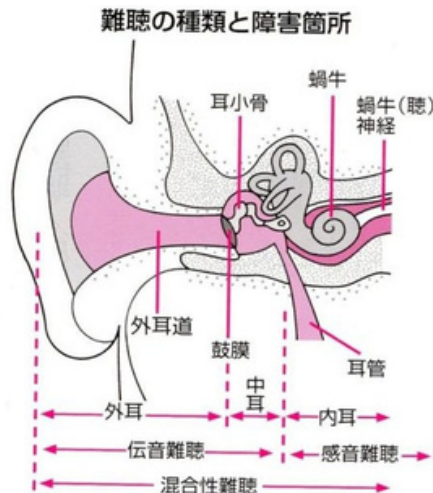
加齢性難聴に関する基礎知識から診断、影響、補聴器の活用、制度上の課題、予防策まで

難聴とは聞こえにくい状態を言い、右図で示すように障害箇所によって3種類に分類される。

- ①外耳や中耳の障害による「伝音難聴」
- ②内耳や聴神経の障害による「感音難聴」
- ③両者が合併した「混合性難聴」

また、その程度は、正常な聞こえの人が聞き取れる最も小さい音の平均値を 0dB とし、小さな声でも聞こえる程度を 25db とした時、聴力の低下度によって4段階に分類されている。

- | | | |
|-----|-----------|----------------|
| 軽度 | 25～40db未満 | ささやき声が聞こえにくい |
| 中等度 | 40～70db未満 | 普通の声が聞こえない |
| 高度 | 70～90db未満 | 大きな声も聞こえない |
| 重度 | 90db～ | 耳元での大きな声も聞こえない |



出典：「よくわかる補聴器選び2024年版」

加齢性難聴は、主に感音難聴で内耳の蝸牛や聴神経の老化が原因とされる。高音域から始まり、女性の声や、サ行・カ行が聞き取りにくくなり、雑音下での会話が困難になり、音の方向も分かりづらくなる。

難聴が進行すると、交流の減少や孤立から、認知症発症リスクの増大や、うつ状態を招くこともある。さらに、近年の研究（2020:ランセット委員会）では、難聴が認知症の最大の予防可能因子とされている。聞こえの低下により脳への刺激が減り、認知機能の低下につながると考えられる。

難聴を自覚したら →→ まずは耳鼻咽喉科を受診すること。治療により改善する難聴もある！

→→ 加齢性難聴の診断がついた場合 →→ 補聴器相談医のいる耳鼻科に相談！

【補聴器の活用が推奨】 難聴による悪影響を軽減するため、積極的な活用が推奨されている。補聴器には、

①耳あな型、②耳かけ型（下図：装着しやすく多機能で主流になっている）、③ポケット型の3タイプある。

*スマートフォン対応の補聴器は中等度程度までの難聴であれば効果があり、割安なので推奨する。



出典：「よくわかる補聴器選び2024年版」

【予防策：難聴の進行を遅らせ、認知症リスクを下げる】

- ・生活習慣の見直し：糖尿病・高血圧・脂質異常症などの管理
- ・適度な運動と禁煙：血流改善による内耳の機能保持
- ・騒音環境の回避：イヤホンの長時間使用や大音量での音楽鑑賞を控える
- ・定期的な聴力チェック：早期発見・早期対応が鍵

聴こえ8030運動

80歳で30dbの聴力、または補聴器をした状態で30dbの聴力を保つ啓発運動。現在の達成率は30%。詳細はこちら⇒



◆ 藤沢市ホームページ

「聞こえのフレイル（加齢性難聴）」に、セルフチェック・補聴器相談医のいる医療機関・その他資料があります。

参考にしてください。



【まとめ】

- ・難聴を自覚したらまずは、耳鼻咽喉科に早期受診し、診察を受けること
- ・難聴に対し適切な治療を受けることで、認知症への予防効果
お近くの耳鼻咽喉科に相談を
- ・耳鳴に対しては、仕組みをしっかりと理解し、不安を取り除くことが大切

働く

講演会「ゆるっと社会参加でいきいきシニアライフ！」を受けて

「生きがいを感じながら働く」ことが心身の健康維持に有効であるという内容の話がありました。働くというキーワードで社会参加の方法を考えた時に、相談できる窓口を紹介します。

- 藤沢市シルバー人材センター
市内在住60歳以上の会員の方に、臨時的かつ短期的な就業を紹介しています。
- シニア・ジョブスタイル・かながわ
40歳以上の方を対象に、求職中の方、定年後も働き続けたい方々のため、ハローワークと連携して運営しています。



- 『働き方相談室』～キャリアカウンセリング～
ご自分に合った働き方を、資格を持ったキャリアコンサルタントと一緒に考えてみませんか？
場 所：Fブレイス（藤沢市本町1-12-17）
実施日時：毎週水・木・金・日曜日9:30-17:30
申込方法：電話（0466-26-7811）
メール（fplace1@career-drive.jp）
- ふじさわボランティアセンター
「こんなボランティアがしてみたい！」という『活動の場』をコーディネートします。



楽しむ

藤澤浮世絵館にて「浮世絵で訪ねる藤沢宿と江の島道 参詣と観光の歴史」開催



葛飾北斎「藤沢 平塚へ三里半」
藤沢市広報「主な展示作品」より

東海道の宿場である藤沢宿は、伝馬（馬での移動による手紙などの通信方法）や物流だけでなく、旅の要所でもありました。そして 藤沢宿 から 江の島 詣に向かう江の島道はたくさんの参詣客でにぎわい、江の島は特殊な地形と富士山を眺めることができる風光明媚な名所として発展しました。本展では、藤沢宿と江の島詣を描いた浮世絵や絵図、写真を用いて藤沢宿と江の島の歴史を紹介します。

期間：2025年7月18日（金）～9月15日（月/祝）

休館日：毎週月曜（祝日、振替休日の場合は翌平日）

時間：10:00～19:00（入館は18:30まで）

期間中に開催するイベント

- 学芸員によるみどころ解説
日時：9月7日（日）11:00～、15:00～
（各回 30分、同一内容）
場所：藤澤浮世絵館 多目的室
定員：各回 30人（当日先着順）
参加費：無料
- 浮世絵を題材にした木版画のすり体験
参加費：無料 申込：不要
① 8月7日（木）～11日（月・祝）
13:00～17:00
② 会期中の毎週日曜日 13:00～17:00



歌川国貞（三代豊国）・二代歌川広重「諸国名所七里ヶ浜」
藤沢市広報「主な展示作品」より

発行 藤沢市高齢者支援課

TEL：0466-50-3571（直通）

認定NPO法人湘南ふじさわシニアネット

TEL：0466-52-5577

藤澤浮世絵館のホームページはこちら

