



コロナ社会でもいきいきと



可児市長 亀井 昌人

高齢者の皆さんの憩いの場となっている「高齢者サロン」は、市内に90カ所登録されています。ボランティアの皆さんのお力で、それぞれ特徴のある運営に取り組んでいただいています。市からの運営費補助も拡充し、補助対象となっているサロンは、10年前の13カ所から、現在では27カ所となっています。平成26年からは、ボランティアスタッフへの心ばかりのお礼として、「地域支え愛ポイント制度」も始めました。ボランティア活動でポイントを貯め、Kマナーに交換できる制度です。

ところ、今年、新型コロナウイルスの感染拡大で、高齢者サロンの皆さんにも大変な事態となつてしまいました。特に感染すると重篤化する傾向のある高齢者にとって活動量の低下は、身体への影響だけでなく、認知症が進行しやすくなるようです。

高齢者サロン「お茶ともだち」の渡邊きみ子さんは、今まで元気に通っていた利用者が、コロナ自粛の一週間で一気に介護度が進んでしまったことに、とても驚かれたそうです。ここでは、長年取り組んできた太極拳や大きな声が出やすいゲームなどは中止し、今は切り絵や点描画、着

る傾向のある高齢者にとって活動量の低下は、身体への影響だけでなく、認知症が進行しやすくなるようです。



コロナ終息へ願いを込めて「お茶ともだち」のみなさんが作成した切り絵

物づくり、脳トレなどを行うなど、コロナ社会に適応したサロンの形を模索しています。「今は以前と比べ笑い声も控えて寂しいところもありますが、以前と変わらず笑顔いっぱいできていきたい。」と渡邊さんは話されていました。

「広眺ヶ丘サロン・三々五々」は、3カ月ほどの休止期間を経て再開したところ、利用者、ボランティア共に、参加者数が半数以下に減ったそうです。そこで、この大変な時期を乗り越えるためにはみんなの気持ち

がつながっていることが大切だという思いから、休んでいる利用者宅に作成した通信や活動時の写真を配って回り、今できる範囲で活動を続けているそうです。國枝のり子さんは「以前のようにみんなで気兼ねなく活動できる日が一日でも早く来てほしい。」と話されていました。



おうちでK体操
YouTube 動画

ために、家の中でもできる「K体操」やラジオ体操、また人混みを避けて市内を散歩するのもおすすめです。身体を動かすことは肉体的にも精神的にも良い効果が期待できますよ。そして、バランスの良い食事を心がけ、よくかんでお口の筋肉を動かしましょう。電話を活用して家族や友人と会話するのもいいですね。