

7月10日（日）午前11時より、テレビ神奈川（TVK）にて放送決定！

～生涯自立 夢の続きへ～

食・運動・生きがい（音楽・アート）の力を活用した、 神奈川県住宅供給公社の挑戦は続きます！

■神奈川県住宅供給公社の挑戦 3つの力

現在、神奈川県の65歳以上の人口は212万人、高齢化率は23.4%となり、健康寿命の延伸など超高齢社会への取組みが重要な課題となっております。

昨年、「音楽の力」で高齢者の生きがいを甦らせ、高齢者の生き方に新たな道筋を拓いた公社が、さらに地域や大学、行政と一体となって「食の力」「運動の力」「生きがい（音楽・アート等）の力」を活用し、生涯自立への新たな取組みに挑戦しています。

「食の力」

今年4月に神奈川県立保健福祉大学と公社が「高齢世代の食」に関する包括提携協定を結びました。

暮らしの根幹となる「食」のあり方を探っていた公社と超高齢社会を見据えた健康寿命を延ばす研究を行っている大学とでタッグを組み、公社の介護付有料老人ホーム「ヴィンテージ・ヴィラ」（以下「VV」）でのコラボメニューの開発・試食が実現しました。

コラボメニューは、実際の入居者との試食会や、栄養面や食べやすさを追求するため、テストキッチンで調理が繰り返され、飲食店さながらのメニュー開発が行われています。

団地を核とした新たなコミュニティの創造を進める公社にとって、食環境の開発は地域の活性化にも大きな役割を果たすものとみています。



「運動の力」

「VV」入居者の平均年齢は、約84歳となり、下肢筋力の低下や認知症予防が大きな課題になっています。無理をせず、楽しく運動を続けることがいかに大切かを指導する職員は切実に感じています。ある「VV」では映像の力を利用した運動が効果をあげています。誰のサポートも受けずに自分だけの力で行うことで、自立心も養われます。また、2週間に1回のウォーキングでも、運動機能だけでなく、脳神経機能・メンタリティにも効果があることが分かりました。インストラクターの職員を中心にその成果を、神奈川県特定施設研究大会で発表、見事最優秀賞を獲得しました。ただ単に運動することではなく、そこにはケアスタッフとの心の交流が、自立に向けた大きな力になっています。

「生きがい（音楽・アート）の力」

「生きがい」については、これまでも高齢者の自立に欠かせない要素のひとつとされています。昨年から始めた「VV」入居者による合同コーラスイベント「歌とアートの発表会」は、生きがいづくりに想像を超える大きな効果をもたらしました。

今年は6月にKAAT 神奈川芸術劇場で開催。どの「VV」でも参加者は昨年を上回りました。今年のテーマは「世代間交流」。戦後、飛躍的に核家族化が進み、超高齢社会に突入した中「VV」入居者平均年齢84歳と中高生平均年齢14歳の70歳の壁を越えた「歌による交流」にチャレンジしました。黒岩知事からも、「合唱等を通じた世代間交流による『音楽のちから』を体感することができました。」とのコメントをいただきました。



新たなシルバーコミュニティの創生を目指す公社の取組みは、既存の高齢者住宅のコミュニティにとどまらず、超高齢社会が進行する団地、さらには地域全体に広げようと、これからも挑戦は続きます。