

感情の共有 もたらす健康

このシリーズでは1年を通じて、信頼や規範に基づく人間同士のつながり、社会関係資本(ソーシャルキャピタル)について取り上げてきた。健康づくりや介護予防の視点からも、こうした考えに注目が集まっている。

知多半島の北東部に位置する愛知県武豊町は、人口約4万2000人。65歳以上のお年寄りが17・3%を占める。海沿いに工業地帯が広がって都市化が進み、近隣住民の交流は希薄になりがちという。

今年5月、県内の大学と同町が共同で、介護予防についてのプロジェクトを始めた。「悪いサロン」と名付けた住民同士の交流の場を設け、ソーシャルキャピタルが住民の健康にどんな影響をもたらすかを調べる。

密な住民交流 心打ち明ける

毎月1〜2回、公民館など3か所に、60〜80人のシニア世代が集まる。歌や体操、ゲーム、茶飲み話などを楽しみ、企画や進行も住民がボランティアで担当する。

プロジェクトを進める日本福祉大の平井寛さんは、「参加者の交流が深まれば、互いの信頼感が増し、健康の悩みなどを打ち明け合うようになる。生活習慣を変える効果も期待されます」と説明する。



悪いのサロンでお茶を飲みながら談笑する参加者たち。健康づくりの話題も多い(愛知県武豊町)

同大は4年前、武豊町を含む知多半島の65歳以上の住民約1万5000人を対象に調査を実施した。「現在のあなたの健康状態はいかがですか」と一般的に、人は信頼できると思いますか」という質問の回答を分析したところ、信頼感を持つ人が多い地域ほど、健康な住民が多いという傾向がわかった。この結果を具体的に実証するのがプロジェクトの大きな目的だ。

ボランティアの岡田弘子さん(66)は、「ダンスで手をつなぐなど、ふれあいを増やす工夫をしました。身の上話が出やすく、それがストレス解消になる。私自身の介護予防にも役立ちます」と強調する。プロジェクトでは今後、参加者の健康データの変化、サロンがある地域とない地域での住民同士の信頼感の違いなどを調べる予定だ。

研究メンバーの一人、星城大学教授の竹田徳則さん(作業療法学)は、「参加者同士の『感情』の共有がお互いの受容につながり、信頼感を高める。出会いの機会によって身体活動量の増加も望める。介護予防の施策に役立つでしょう」と話している。

(鳥越恭、小坂田基、西内高志が担当しました)第4部終わる

参加者に話を聞いてみた。「外に出た時、あの人はサロンにおったなと、近所で寄り道をするようになったら、近所でお話するの、戸田泰三さん(76)。「足が痛い」「調子が悪い」と言葉を交わし、「この医者がおすすめたよ」など、互いの健康に気を使うようになったそうだ。

地域でのつながり作りについて実践例やご意見をお寄せ下さい。〒100-8005 読売新聞東京本社生活情報部「つながる」係。ファクス(03・3217-0910)、電子メール(kurashi@yomiuri.com) 頁。

第4部 信頼の作り方

つながる