がんばろう
末崎！
津波なんかに
負けない！

館報まっさき

第３５７号
令和６年９月２０日
大船渡市立
末崎地区公民館
電話（F 兼）29-2955

獅子舞・権現様・虎舞等について

12　権現様の食べ物について(1)

(1)　権現様が食べていたのは、「おにぎり」

2023 年 5 月大船渡町加茂神社 5 年祭を魚市場御旅所で取材しました。

大船渡町内の祭り組がそれぞれ行列を組んで御旅所に集まり、各祭り組があらかじめ決められた場所に落ち着いた頃、会場を一回りしたところ、非常に珍しい光景を発見しました。

それは、下船渡・宮の前組の月山権現でした。御旅所について、御旅所祭りの順番待ちの時間帯に、会議用の足長机の上に権現様を 2 列に並べ、8 頭の口にサランラップで包んだおにぎりを 2 個ずつ噛ませて飾ってあったのです。付近にいた権現様の関係者に、いつもこのようにしているのか、と聞いたところ、いつもお祭りの休憩時間には、このようにしている。との答えでありました。

また、家に帰ってから、下船渡地域の役員をしていた友人に電話で確認したところ、祭り等の休憩時間にはいつもそのようにしている。古老には、お前たちばかり飲んだり、食ったりしないで、権現様にもおにぎりを食わせろ、と言われたものだとの回答でした。

2023 年 5 月 3 日大船渡町 5 年祭　月山権現様

ご長寿のお祝い

敬老の日を迎えられましたご長寿の皆様に心からお慶び申し上げます。

今年も新型コロナウイルス感染症などの死亡率の低下などによる死者数の減少が影響したと考えられています。

人は誰でも、ただ長生きするのではなく、健康な状態を保ちながら生活したいと願うでしょう。そこで重要になるのが「健康寿命」です。

平均寿命は「生まれてから亡くなるまでの平均的時間」のことをいいますが、健康寿命とは、「健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間」のことです。

日常生活が制限されるとは、病気で入院したり、介護を必要としたりなど、自立して元気に生活することができない状態のことです。

ただ長生きするだけでなく、生活の質を考慮すべきという認識の高まりから、健康寿命の進展に注目が集まるようになりました。

厚生労働省が発表している統計によると、日常生活が制限される大きな要因には、**認知症、脳卒中、高齢による衰弱の3つです。**これ以外の要因には、関節疾患、骨折・転倒などが挙げられています。

さらに、課題は、これらの要因で介護や医療を必要とする時間が長くなるほど負担が大きくなってしまうことです。

2019年のデータに基づいてみると、**健康寿命（男性72.68歳、女性75.38歳）**と平均寿命（男性81.41歳、女性87.45歳）の差は、男性が8.73歳、女性が12.07歳となっています。これは、男女とも約10年前後にわたり、健康上の問題で何かしらの制限のある生活を送っているということです。

日本政府は、2019年に「健康寿命延伸プラン」を策定しました。2040年までに健康寿命を男女ともに75歳以上とすることを、目的としてその施策をまとめています。

健康寿命延伸プランは、健康無関心層を含めた健康づくりの推進、地域・保険者間の格差の解消に向けて、環境づくりや疾病予防、介護予防を中心に取り組みを進めています。毎年実施される健康診断も、癌の早期発見への取組であり、健康寿命を延ばすことにつながっています。

健康寿命を延ばすためには、個人の取り組みも重要です。要支援者となってしまわないように、定期的に運動し、筋肉や関節、骨の運動機能を維持することが大切です。散歩に出かけたり、近距離の用事の時は車を使わず歩いて行くなど日常生活の中で体を動かすようにしましょう。

また、読書する、絵を描くなど、脳を積極的に活性化させることは、要介護要因1位である認知症予防になります。体と脳をしっかり活性化させることが、健康寿命を延ばすための個人でできる取り組みです。

さらに、高齢者の健康寿命が延びることは高齢者自身の生活の質を高めるだけでなく、長く働き続けられる人口の増加につながります。少子高齢化が進む日本では、働き手が少なくなってしまうため、高齢者の健康を促進することで、生産年齢人口の減少に対応することにもなるのです。

また、健康寿命を延ばすことは、医療を必要とする期間（時間）が短くなることを意味するので、医療従事者不足対策の一つになると考えられるのです。

ただ健康で長生きすることは、経済や社会に貢献することになるということが強調されて、医療を必要とする高齢者が生きづらい社会になってはいけません。医療を必要とする人が、しっかり受けられるようでなければなりません。そのためにもできるだけ健康であり続け、持続可能な社会を作っていかなければなりません。

ご長寿の皆様には、くれぐれも御身を大切にして頂き、いつまでもお元気で自分らしくお暮しになられるよう念じております。

（参考資料）スペースシップアース、健康寿命とは？

★末崎町民運動会中止

末崎体育協会では、今年度開催予定でありました町民運動会は、新型コロナウイルス感染症が未だ収束しない状況であることと、様々な新たな感染症が発生している事を鑑み中止と致しましたので、通知致します。

★末崎地区公民館杯
グラウンド・ゴルフ大会

町民の健康増進と親睦と融和を図る交流の場づくりを目的に開催

日時　9月29日（日）
午前8時30分～
※雨天の場合は後日

会場　小細浦グラウンド
ゴルフ場

参加資格　末崎町民（誰でも可）

参加料　無料

参加申込　当日受付にて申込

※事前申込は末崎地区公民館（29－2955）又は、新沼まで（29－3917）

その他　参加者全員に参加賞

★末崎地区生きがいセミナー
「長寿大学今後の学習計画」

9月24日（火）ニュースポーツ
講師　福祉の里センター職員

10月28日（月）歴史講話
講師　気仙歴史文化研究会会長　甘竹勝郎氏

11月20日（水）フレイル予防のお話
講師　地域包括ケア推進室職員

※修了式は学習会終了後引き続き大船渡温泉で行います。

すべての学習会に参加された方には皆勤賞が授与されます

★いろいろなセミナー等があり楽しく学ぶことができます。
末崎町老人クラブでは会員を募集しております。