

近年、本人の人生観や価値観を尊重し、その人がこれでいいと思える生活をできるだけ維持することに配慮した医療が議論されるようになってきました。

QOL（クオリティオブライフ・生活の質）は、1970年代アメリカで障がいによって機能が失われても『社会参加』や『自己実現』が可能だと主張するIL（インディペンデントリビング・自立生活）運動から介護の世界へと浸透してきた考え方は、

それまで出来ていた生活が出来なくなつたとき、医療や支援が必要になります。でも、多くの人は、日常での身の回りのことを、可能な限り自分でしたいと考えているのではないでしょう。

生きがいや幸福感は、一人ひとり違います。健康で長生きなのが一番ですが、大事なものは「幸せに生きること」であり、幸せに生きられないのでは意味がないという考えから、自ら医療の方法を選択する人も増えていきます。一方、日本文化に根づく「お互い様」や「持ちつ持たれつ」といった連帯意識『ソーシヤル・キ

生活の質とは何か

「お互い様」や「持ちつ持たれつ」といった連帯意識が、長寿と健康に
関係しています。

「ヤピタル」が、長寿と健康に大きく関係していることが、ハーバード大学社会学の研究で明らかになりました。

都市の健康と人の健康を主題とした、2013年10月全国都市問題会議の基調講演で、「がんばらない」の著者、長野県諏訪中央病院院長鎌田實氏は、ご自身の経験を交え次のように話されてい

ました。『ゆっくりとお風呂に入ったたり、美味しいものを食べたり、みごとに紅葉を見たときなど、私たちは副交感神経が刺激を受けセロトニンという幸せホルモンがでできます。また、授乳しているときの母親の脳には、誰かを幸せにしようとするときにでるオキシトニンが分泌されます。自らセロトニンを出して幸せを感じながら、誰かのためにとオキシトニンを出せる。そういう事が良い地域をつくるのだと思います。今までの常識とか正論とかにだまされしないで自分たちにとって何が大事かを考えたらいいいでしょう。例えば、脳卒中で倒れないようにするのも大事だけど、倒れた人がいきいきと生活できるように応援できる「まち」も健康だと思います。

「幸せ」で「健康」で「長生き」のまちづくりを進めるために、市は市民が、いかに感動できるものをつくれるかが大切です。」

5人にひとりには65歳以上の鶴ヶ島市。一人暮らしの高齢者も多くなっています。幸せを感じられるまちづくりを、共に、実現していきませんか。



いんぷおめーしょん

●競争の「豊かさ」から助け合いの「豊かさ」へ

講師：暉峻淑子氏（経済学者・埼玉大学名誉教授）

2/8（土）13時半から*参加費300円

会場 生活クラブ生協本部

さいたま市南区別所5-1-11

武蔵野線中浦和駅下車徒歩3分

●「仮再生可能エネルギーフォーラム」in 埼玉

講師：城南信用金庫理事長・吉原毅氏

前参議院議員の大河原雅子氏

3/16（日）13時半から*参加費無料

会場 埼玉大学C-1講義室

さいたま市桜区下大久保2-5-5