

ほうかつ 塩田地域包括支援 センターだより 第39号

令和6年度 春号 令和7年3月発行

発行：医療法人共和会 塩田病院 塩田地域包括支援センター 編集：センターだより編集委員会

地域内には自助努力だけではどうにもならない事情を抱えた方々がたくさんおられる。また今後ますます高齢化、少子化が進むと予想されている。高齢化社会の移動手段の確保は「明日は我が身」の大問

題であり、国や自治体に要望や提案をすることも重要であるが、地域内で我々自身ができる対応策も考えておく必要があるのではなかろうか。
(K.K.)

俺たちに今日はある

塩田地域の公共交通には、上田電鉄別所線以外に、オレンジバスの西塩田コースと東塩田コース、上田市バス⑪塩田線と⑫信州上田レイライン線、Aコープコアしおだ店無料送迎バスが挙げられる。

Aコープコアしおだ店送迎バスは、土日祝日以外、月火水木金の平日運行しているが、時刻表だけで路線図はないので、乗車してみた。

しおだ店	八木沢	足湯	旧愛染閣	別所駅	山田	手塚	西塩田店	十人	しおだ店
10:30	10:35	10:40	10:45	10:48	10:50	10:53	10:55	10:58	11:00
11:45	11:50	11:55	11:56	11:57	12:00	12:05	12:08	12:10	12:15

しおだ店出発時に二人乗車。次のバス停八木沢に向かうのかと思いきや、このバスは路線走行中に手を上げている人がいれば止まるので、バス停には停車しない。で、別所街道（177号線）舞田信号を左折後、そば処「倉乃」の手前を左折して一本道へ入り、対向車や路駐車をかわしつつ進み、別所街道に戻って左折、八木沢信号先のオレンジバスバス停八木沢に出る。そのまま別所線別所温泉駅まで直進し、左側の道（177号線）をとって大湯へ。観音下駐車場から足湯ななくりを通って別所丸子線（82号線）に出て右折。そのまま別所温泉信号まで戻り、同信号を右折。市バス・オレンジバスの共通バス停山田、ついでさくら国際高校前を通過して市バス・オレンジバスの共通バス停手塚まで。バス停手

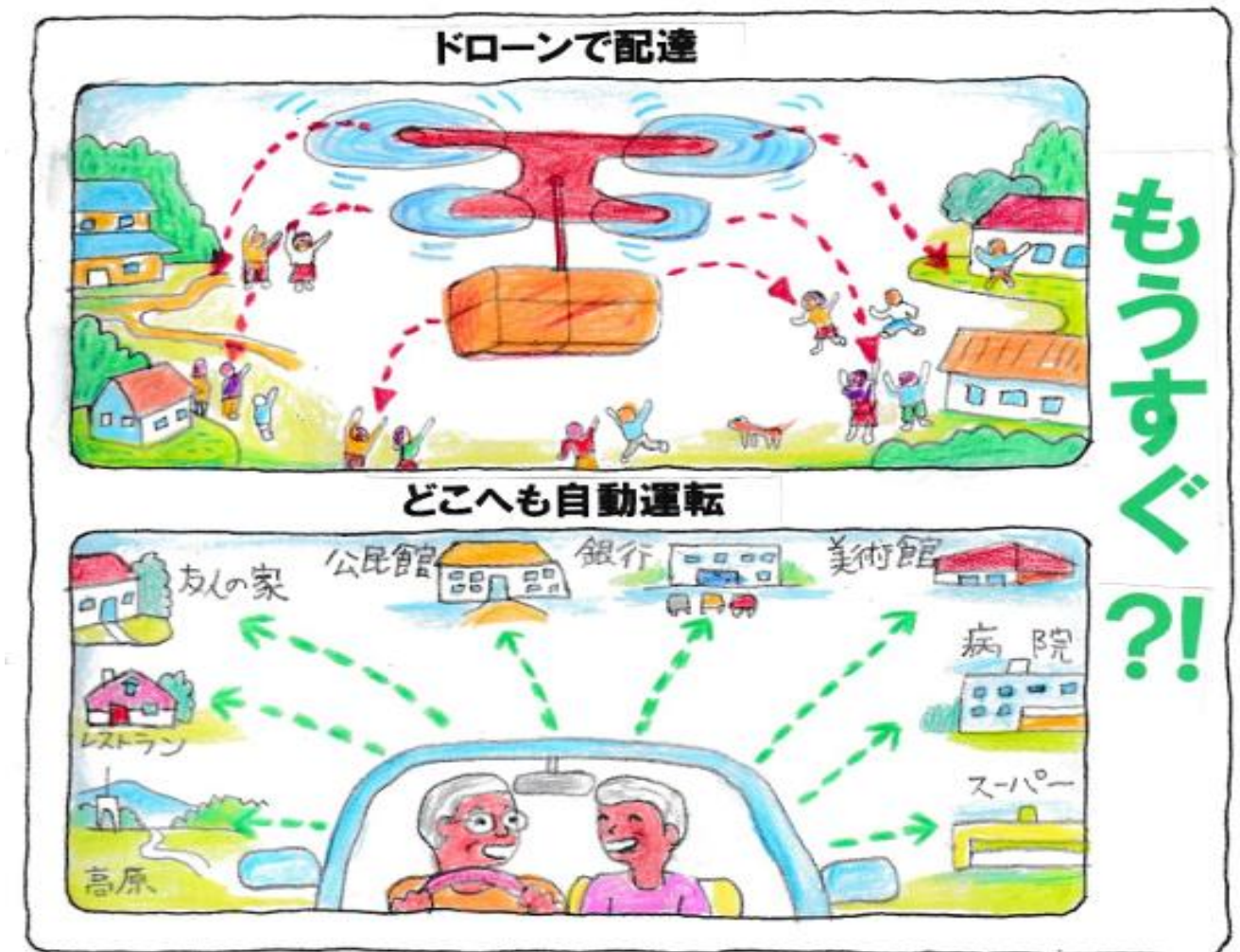
塚へと左折した途端前方から別所温泉行市バスが見えたのでバックして、やり過ごす。それから塩田観光タクシー（向かいがJA西塩田店）を通過して新町信号を直進し、市バス・オレンジバスのバス停十人を通してしおだ店へ戻る。

途中乗車は大湯の先の喫茶店前から一人。乗客三人はしおだ店へは週に二、三回通っている。皆さん顔なじみで和気あいあいとおしゃべり。女性運転手さんは乗客の顔だけでなく、お名前やどこで降ろせばいいのかも把握。オレンジバスが西塩田コースを運行する月・木には乗り継ぐ人がいるので、一番混む。座席は20人分あるが、最多で十数人程度なので危険な立ち乗りの心配はない♥

(M.K.)

編集後記

今号から全国的な課題となっている高齢者の移動手段の問題を取り上げる。ほとんどの人は車社会に生きてきて、免許返納に直面した途端、外出の手段に困るケースが多い。今号では4人の（高齢）編集委員自身の体験や取材結果をまとめた。そこから見えてくるのは地域公共交通の整備よりも住民相互の支え合いの可能性である。小規模でもそんなグループによる移動サービスが増えることで解決できるのではないだろうか。
(N.T.)



加齢や免許返納で買い物や通院の移動手段に困窮する高齢者が増えています。技術の進歩で無人配達や自動運転の夢が広がりますが、それまでの間どうすればよいか。今号と次号で地域の高齢者の移動問題を取り上げます。

塩田地域包括支援センターでは、独居高齢者や高齢者世帯への訪問、介護保険の説明、地域リハビリ、認知症サポーター養成講座、健康教室などの相談・支援、実施を行っております。よろしくお願い致します。

まずはお電話を…

TEL0268-37-1537 FAX0268-37-1538

足がなければ動けない

足がなければ動けない。当たり前の話だが、ダルマさんはどうしているかな。

ここでは、ダルマさんではなくて、高齢者の移動手段としての「足」を話題にする。

年をとると車の運転が難しくなる。事故を起こすのは高齢者だけではない。若者も、壮年も結構事故を起こしているのに、年寄りが事故を起こせば、ことさらに「高齢者が、高齢者が」と報道される。免許証を返納しようという気にもなる。

とはいえ、公共交通機関を利用するのも苦労だ。バスのステップは高く乗るには足、腕に力が要る。都会と違って、田舎は公共交通の便が良くない。バスは1日に何便も来ない。物の値段は高騰している。買い物のたびにタクシーを使うわけにもいかない。

鉄道を全て民営にしたのが良くない。何でもかんでも民営にすれば良いというものでもなからう。最近、房総半島を走る久留里線の一部を廃止するというニュースが流れた。房総半島だ。それほど田舎でもなからうに。鉄道は昔のように国有にして、東京など大都会で儲かった分を過疎地に回したら、全国

どの鉄道もやっていけるだろう。

地方の鉄道会社が、珍しい菓子を売って何とか黒字にしようと頑張っている。本来の輸送業務ではないぞ。

イギリスでは民営の鉄道会社の一部を国営に変えているようだ。

以上は健康な高齢者が困る足の話だ。筆者は違う。威張ることはないが、要介護1だ。バス停まで転ばずに行くというのも無理だろう。が、最近家の中や外の平らな所は、杖1本でかなり歩けるようになった。片道150m。大谷のホームランほどの距離だ。健康な人は想像がつかないかも知れないが、よろけた時に、前後左右に少し踏ん張れるようになってきた。尻の筋肉の動きを感じる。時間はかかるが、畑の鹿避けの柵を改良し始めた。

息子夫婦が最近子供を連れてわれわれと同居し始めた。家の中は今ごちゃごちゃだが、「足」の問題はこれで解決し、われわれ年寄りふたりが人知れず死んでいたとはならない。が、他の高齢者の誰もが安心できるようにならないといけない。

(H.H.)

ノーカー生活3年半の顛末

私は80才の誕生日を病室で迎えました。両膝の変形性膝関節症が痛くてたまらず人工関節に置き換える手術のため40日間の入院中でした。山の中の別荘地に住んでいたため、買物などの外出のたびに下りはブレーキ、登りはアクセルの踏みっぱなしで車の運転が出来なくなるという不安でいっぱいでした。人工関節は膝が110度までしか曲がらないため和室の生活は駄目、車の運転は出来るけれど、椅子とベッドの生活しか出来ないとの話でした。やむを得ません、年も年ですからいつかは車の運転を諦める時が来るとの思いから、公共交通だけに頼る処に転居を決意しました。

幸い別所線の八木沢駅の近くに貸し家があり、ノーカー生活を始めました。あらかじめスーパーや諸

れない場合のイライラは可成りのものになります。手術の影響もあるかもしれませんが、脚力も落ち続け、重い買物を担いでの歩きが出来なくなっていました。少なくとも高齢者にとってノーカー生活は無理だというのが結論です。

とは言え、この経験は全く無意味だったかといえそうですがありません。やろうと思えば可能だということです。本数を増やすなどすればもっと楽になるでしょう。しかし自宅の場所が停留所に徒歩圏内にあることが絶対の条件です。もう一つは車の特長

車のない生活、どうする？ どうしている？

テレビ等で高齢者の悲惨な交通事故のニュースを見るにつけ、車の運転に一抹の不安を覚え運転免許証を返納すべきかどうか悩んでいる高齢者も少なくないと思われる。私自身も昨年80歳を迎えたが、車のない生活は想像しにくく、気になりつつ車頼りの生活を続けている。とりあえず、遠出する場合はJRやバスを利用し、車の運転は県内かつ昼間限定としている。まもなく市内限定や塩田地域限定へ、さらには近くのスーパーへの買い物および通院限定にせざるを得なくなると思う。それでも早晚車を手放す時期が来る。車のない生活をどうするか、これは老若男女を問わず誰にとっても「明日は我が身」の大問題であろう。

車のない人はどのように生活しているのでしょうか？ある喫茶店で知り合った知人2人に聞いてみた。1人はAさん(70歳代の女性)。別所生まれの別所育ちで、若いころは地域合唱団の一員として活躍する一方登山やスキーも楽しんでた。車で各地を走り回っていたが、60歳ころから視力・聴力が低下し運転免許の更新を断念。その後腎臓病を患い心臓の手術も受けたというのが、いたって明るく行動的な女性で、今も俳句の会に参加し仲間とともに句作を楽しんでいる。移動手段を聞いたところ、買い物には主に週2回JAの買い物バスを利用し、月に1-2度はオレンジバスで上田市街に出かける。週3度の

の再認識です。車は単なる移動手段ではありません。雨露をしのぎ、エアコン付きのハウスです。寒風のホーム、汗だくの猛暑の中での電車待ちは、車の便利さを痛感させるものでした。ドアツードアの機能もいうまでもありません。

いま、高齢者の外出、そのための移動手段の確保が緊急の課題になっています。小さな地域ごとのご近所による無料か低額のタクシー化が一つの方策かと思います。(S.M.)

透析のための通院では介護関係NPO法人の送迎サービスを受けているという。「ここはいろいろ不便もあるけど、慣れれば住み易い有難いところですよ」と笑顔で答えてくれた。

もう1人Bさん(70歳代の男性)にも伺った。長野市出身で長い海外生活の後30数年前に帰国、東京勤務中奥様を亡くし5年前から別所に移住。災害等の非常時のために車の免許証を手放す気はないという。買い物などの際の主な移動手段はJAの買い物バス(週2-3回)とオレンジバス(月2-3回)で、ときに私有の電動アシスト自転車を利用している。別所には、別所線の他、上田バス(塩田線)、上田市・千曲市広域シェアサイクルの拠点もある。また信州観光バスの別所温泉営業所もあって別所発着でバス旅行を楽しむことができる。「ここは便利だし人情味もあって住むにはいいところですよ」とおっしゃっていた。最後に「車のある人と無い人では見える景色や時間・距離感がまるで違う」「年老いて体力がなくなってから車のない生活を始めるのは大変だと思う。まだ体力に余力のあるうちに車を手放し、車のない生活に慣れておく方がいいのではないか」というアドバイスをいただいた。

車のない生活はさぞ不便だろうと思っていたが、お二人とも案に相違して明るく前向きに現状を捉えて生活しておられることに感激した。とはいえ、