

介護 予防

何歳だって
自分らしく生き生きと

介護予防、「私には関係ないわ」と思った方、「最近、歳をとったせいか体が…」と思ったら方も想像してください。5年後、10年後、どんな自分でいたいのですか？何をしたいですか？「友人と旅行したい」「趣味の教室に通ってみたい」「孫と一緒に遊びたい」など膨らむ思いはきっとたくさん。それをかなえるためには、心も体も元気であること、「ピンちゃん」していることが大切です。

問 地域包括支援センター（内線159）



介 護予防とは、①高齢者が要介護状態になることをできる限り防ぐこと、②要介護状態になっても状態がそれ以上に悪化しないようにすることです。

今年1月の総務省の人口推計では、日本の総人口1億2632万人に占める65歳以上の人口は、3562万人、28.2%で、4人に1人が高齢者となっています。同月、本市では、総人口5万8513人に占める65歳以上の人口は1万8425人、31.5%で3人に1人が高齢者となり国を上回る割合となっています。

特に団塊世代が75歳以上となる2025年以降には、さらなる社会保障費の増大が見込まれるとともに、介護職などの労働力の不足も懸念され、既存の制度では高齢者を支えることが困難になると考えられています。

こうした状況の中、国の制度も大きく変更。住み慣れた地域でいつまでも元気に暮らせるよう、住民が主体となって介護予防や生活支援に取り組めるようになりました。

本市ではこれまでの各町の公民館で行う介護予防教室に加え、住み慣れた地域にある地区集会所で、近所の方と声を掛け合い参加できる教室「地域はつらつ元気塾」の取り組みが始まっています。

生活習慣病以外に、関節疾患、認知症など年齢を重ねると現れる変化が主な原因となっています。体の痛みや忘れっぽさ、ふらつきや尿漏れなど、誰にでも起こりうる変化に早めに気づき、対処することが大切です。

介護が必要になった原因

| | 要支援 | 要介護 |
|---|---------|---------|
| 1 | 関節疾患 | 認知症 |
| 2 | 高齢による衰弱 | 脳血管疾患 |
| 3 | 骨折・転倒 | 高齢による衰弱 |

出典：平成28年国民生活基礎調査

おわびと訂正 本紙2月1日号3ページはなの木大学クラブ紹介の中で、パソコンの日時を毎週月曜日午前10時～午後3時とお知らせしましたが、正しくは毎週月・水・木曜日①午前10時～正午②午後1時～3時の誤りでした。おわびして訂正します。

地区集会所の 介護予防教室 地域 はつらつ元気塾

「ハワイに来たと思って泳ぎましょう!」「ハイ一緒に、やったーやったーイーイー!」万歳をしたり拍手をしたりして体を動かし、講師のユーモアあふれる指導につられ、会場は「わっはっはー」と参加者の笑い声が絶えません。

これまでの介護予防教室はその存在自体を知らない、会場まで行く手段がないなど、参加者が限られてしまっていました。そこで、今年度初めて、地域の実情に合わせ、声を掛け合い歩いて通える地区集会所での教室を自治会の協力を得て開催。

今回モデル地区となったのは、駄知町雨池地区と鶴里町

細野地区。参加者からは「大笑いをして、心も体も健康になれた」「足腰や背筋が伸び、自宅でも運動するようになった」「近所だから参加できた。これからも参加したい」など評判は上々でした。

皆さんと一緒に、この取り組みを市内全域に広めていきたいと考えています。皆さんの地域でもぜひ開催してみませんか。

役割は?

- 〈皆さん〉
近所で声を掛け合い参加
閉じこもりがちな方を積極的に誘う
参加者の取りまとめ
地区集会所の鍵当番
- 〈地域包括支援センター〉
講師の手配・調整、チラシの作成
当日のお手伝い、運営の相談 など



- ### 地区集会所で行うとこんなに良いことが
- ▶ 歩いて行けるため参加者が多くなる
 - ▶ 近所の方と一緒に参加できる
 - ▶ 外出する機会が増える
 - ▶ 教室終了後も継続的に活動しやすい
 - ▶ 地域で支え合うことができる



会場を沸かす講師(上)と教室を楽しむ参加者ら(雨池地区)

各公民館の 介護予防教室 はつらつ元気塾

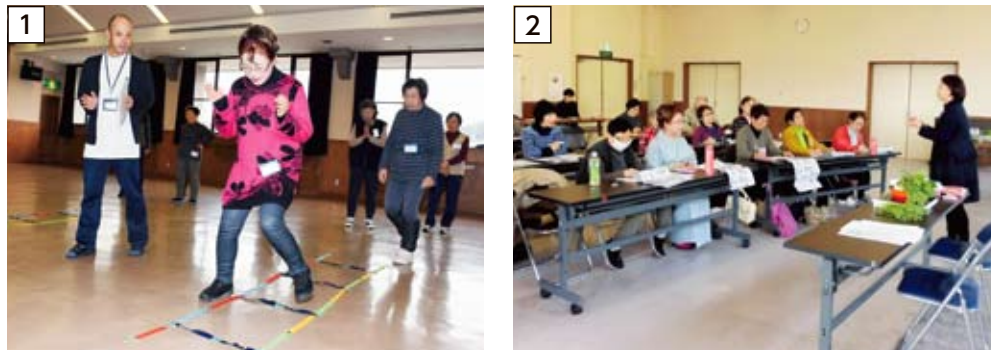
はつらつ元気塾では、運動機能向上・栄養・口腔機能向上の3つの講座をセットにした週1回・3カ月コースの介護予防教室を開催しています。

運動機能向上講座では、理学療法士を講師に、身体機能の維持・改善により転倒防止や認知症予防につなげていきます。

栄養講座では栄養士による講話を聞き、低栄養の予防やバランスの良い食事を心掛けます。

全身の健康に大きく影響し、認知症との関連も指摘される口腔機能。同機能の向上講座では、歯科医師・衛生士による講話や口腔体操を行い、日

頃のケアの大切さを学びます。その他にも、ヨガなど運動教室、音楽教室、計算や音読などで脳を鍛える脳の健康教室など、年間を通じてさまざまな教室を開催しています。



- 1 運動機能向上講座 **連**
- 2 栄養講座 **栄**
- 3 口腔機能向上講座 **口**

- ### 〈参加者の声〉
- 連** 筋力が付いてとてもよかった。
 - 連** 楽しく通うことができた。
 - 栄** 栄養バランスの大切さを知ることができた。
 - 栄** バランスも考えて食べるようになった。
 - 口** なかなか口の中まで気が付かなかったが、話が聞けてよかった。
 - 口** 唾液が少しでるようになった。

地区・場所・開催月

| | | | | | |
|--------------|--------|---------------|------|----------------------|---------------|
| 土岐津地区／土岐津公民館 | 4～7月 | 下石地区／ウエルフェア土岐 | 4～6月 | 妻木地区／妻木公民館 | 9～12月 |
| 鶴里地区／鶴里公民館 | 7～9月 | 曾木地区／曾木公民館 | 5～8月 | 駄知地区／とき陶生苑 ／駄知公民館 | 6～8月 11～1月 |
| 肥田地区／肥田公民館 | 10～12月 | 泉地区／泉公民館 | 1～3月 | 泉西地区／泉西公民館 | 7～9月 |

2019年度は上記の予定で開催（詳細な日程は決まり次第お知らせ）します。“継続は力なり”ぜひ参加ください。

住み慣れた地域での生活を介護、福祉、健康、医療などさまざまな面から総合的に支援します。各地域包括支援センターに気軽に相談ください。

- 市地域包括支援センター**
土岐津・肥田・泉町 ☎④1111(高齢介護課内 内線159・160)
- 西部地域包括支援センター**
下石・妻木・鶴里町 ☎⑦6661・ウエルフェア土岐内
- 東部地域包括支援センター**
曾木・駄知町(旭ヶ丘含む) ☎⑨8678・とき陶生苑内

Interview モデル地区となった2地区の町内会長に伺いました

東区6号町内は高齢者も多く、地域のつながりも希薄になっています。そんなとき市から話を頂き、心も体も元気になれる教室なら協力してみようと思いました。

開催には、民生委員さんの声掛けなどの協力がとても頼りになりました。今回、笑いヨガの教室を行いました。笑って体を動かし、みんな“無邪気”になって楽しめました。運動も大切ですが、私はこの教室が近所の方とのコミュニケーションの場となったことに意義を感じています。介護予防、まずはみんなと会話を楽しむことからではないのでしょうか。

やっって良かったこの取り組み。皆さんの町内でも試してみてください。

駄知町雨池地区
東区6号町内会長 **春田茂利さん**

普段から何かと車が必要なこの地域。歩いて出掛けることができる近所の集会所で、みんなが楽しめるのなら良いことだと思い開催を試みました。

町内の班長会で参加を呼び掛け、行った教室はリズムに合わせて体を動かす健康体操。参加者からは、「これからも続けたい」「楽しかった」などの声を聞き評判は上々のようでした。

しかし、継続していくにはたくさんの課題があります。例えば、講師の手配や費用の問題、集会所の鍵の管理は誰がするのか、中心となって音頭を取ってくれる人がいるのかなど。もちろん地域によって事情は違うと思います。それぞれにある課題を乗り越えてこそ続けていけるのかなと思います。

鶴里町細野地区
八王子町内会長 **小島吉詔さん**