

いつまでも自分らしい過ごし方を

地域で支える 高齢者の健康と生きがい

特集

介護なんでも相談窓口

「地域包括支援センター」の

取り組みについて

本人でも、家族でも、気軽に相談を

地域包括支援センターは、高齢者の皆さんが住み慣れた地域で暮らしていけるように、介護、福祉、健康、医療などさまざまな面から高齢者やその家族を支える、「介護なんでも相談窓口」です。

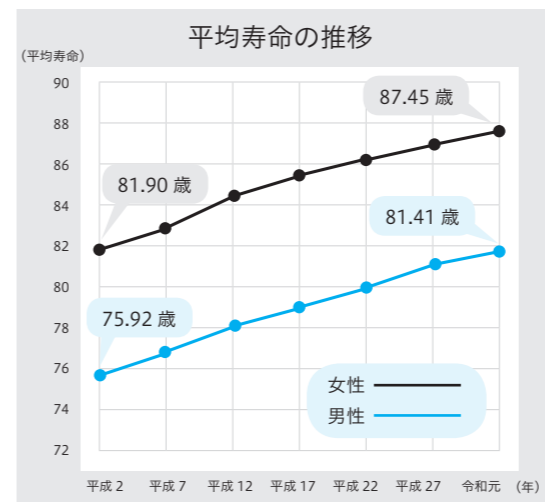
市内では、健康管理センター（南川町）内と、社会福祉協議会（遠敷）内の2カ所に設置されており、高齢者本人はもちろん、家族や地域の方からの相談も受け付けています。

健康や介護に関することや、認知症に関すること、金銭管理・財産管理などについて、関係機関と連携しながら問題解決に努めますので、気がかりなことがあれば、どんなことでも気軽に相談ください。

担当地区	連絡先
小浜・雲浜・西津・内外海・加斗	小浜市地域包括支援センター (南川町4-31) ☎64・6015
国富・宮川・松永・遠敷・今富・口名田・中名田	小浜市社会福祉協議会地域包括支援センター(遠敷84-3-4) ☎56・5855

厚生労働省によると、令和元（2019）年の日本人の平均寿命は、女性が87・45歳、男性が81・41歳。女性は7年連続、男性は8年連続で過去最高を更新し、平成2（1990）年からの約30年間で、ともに5年以上延びています（左図）。

長寿化の背景には、医療の進歩とともに、一人ひとりの健康に対する意識の向上があるとされており、平均寿命から日常生活に支障のある期間を差し引いた「健康寿命」も年々、伸びています。



一人ひとりの自立を地域で支える 「自立支援」の取り組み

高齢になると、足腰が弱ったり、頻繁にもの忘れをするようになったりと、日常生活に支障をきたし支援が必要になる場合があります。「自立」とは、こうした支援を必要とする人が、自分らしい生き方、自分の望む暮らし方ができる状態のこと。その実現を手助けすることが「自立支援」です。

市では昨年、ケアマネジャーや介護保険サービス事業所などと相談して、「自立」「自立支援」のあり方を次のように定義しました。

- 本人の置かれている状況やその後の見通しを、本人や家族、地域、支援者が理解する
- その上で、本人がやりたいことややりたい自分を表現でき、自己決定する
- その目標を共有し、住み慣れた場所で生活し続けることができるように支援する

この定義を、介護サービス関係者と共有して、「誰もが、いつまでも、自分らしい暮らしを送れる」ように、今後も支援していきたいと考えています。

同時に、市民の皆さんにもこの定義を知っていただき、家族や地域で、身近な人をも支える一助にしていきたいと思えます。

住み慣れた地域で、いつまでも元気に、自分らしく過ごしていくためには、日頃の運動による健康維持や、行政・医療・地域住民が互いに協力した介護予防・支援が欠かせません。

また、健康寿命と平均寿命の「差」、つまり何らかの介護を必要とする期間は、平均で約10年間あり、介護期間に対する支援も重要となります。

今月号では、こうした高齢者の健康と生きがいを支えるため活動する人々と、その取り組みについて紹介します。

認知症になっても安心して暮らせるよう 専門チームがサポート

市では、認知症が疑われる人などを訪問し、専門医や保健師などとともに本人の様子を確認や家族への助言などを行う「認知症初期集中支援チーム」を設置しています。

認知症は、早く気づいて対応することで、進行を遅らせたり、介護の負担軽減につながります。支援チームでは、早期から本人や家族に集中的に関わり、適切な医療や介護を受けられるように支援します。

家族の介護や対応に困ったら、地域包括支援センターまで相談してください。

「無理のない介護」を目指して

少子高齢化社会では、老々介護、多重介護、遠距離介護、子育てと介護のダブルケアなど、さまざまな介護の大変さがあります。

毎日の介護で、肉体的・精神的に疲れ果てる人や、一人で頑張りすぎる人、介護によるストレスに気付かない人もいます。

介護する人も、介護を受ける人も、ともに無理せず支え合って暮らしていくには、介護サービスを上手に利用することが大切です。

介護に悩んだり、周囲に悩んでいる人がいたら、一人で抱え込まずに、気軽に相談してください。



地域で取り組む介護予防について

地域やサークルで集まり運動

歳を重ねてもいつまでも自分らしい暮らしを送るためには、運動や社会参加などを通して、自分自身で介護予防に取り組むことが大切です。

市内では、地域で介護予防に取り組む団体が増えています。

介護予防に役立つ「いきいき百歳体操」

「いきいき百歳体操」は、いすに腰掛けて、準備体操、重りを使った筋力運動、整理体操の3つを組み合わせた運動プログラムです。筋力運動では、いすに座って手や足をゆっくり上げ下げしたり、座ったり立ったりする動作をゆっくり繰り返し繰り返すことで、筋肉に負荷をかけて鍛えます。

所要時間は1回あたり40分程度。映像を見ながら動作をまねるだけで簡単に実践できます。

平成28年に太良庄区が取り組み始め、現在は10地域で、月1〜4回程度の頻度で継続的に実施されています。

取り組みを始める際には、市でも道具の貸し出しなどでサポートしますので、小浜市地域包括支援センターまで相談してください。

「いきいき百歳体操」に取り組む、地域の皆さんを取材しました

小浜地区では、平成29年に、東部6区が連携して「いきいき百歳体操」を開始。現在は参加区域を地区全体に広げ、月2回、若狭ふれあいセンター（日吉）で、百歳体操を実施しています。

開始当初は少なかった参加者も、今では毎回20人以上が参加する盛況ぶりです。世話役の皆さんによると、「口コミで評判が広がり、どんどん人数が増えた。家にこもりがちな人でも、運動と交流を目的に、外出するきっかけになっているみたい」とのこと。

この日も27人が、お互いの近況などを話しながら、和気あいあいと体操に取り組んでいました。



▶映像を見ながら体を動かす参加者（9月8日・日吉）



▶いきいき百歳体操サークルの世話役のみなさん

荒木区では、この8月に、区のふれあい会館で、いきいき百歳体操の「おたし体験」を初めて行いました。

体験では、参加者たちが地域包括支援センター職員の指導を受けながら、約40分間の体操を行いました。

終了後、参加者からは、「ゆっくりで単純な動作なのに、思った以上にいい運動になった」「普段運動しないので不安だったが、やってみたら意外とできた。これなら続けられそう」といった感想が寄せられ、評判は上々の様子。

参加した女性は、「これから月1回の楽しみになりそう」と笑顔で話してくれました。

参加した皆さんの感想

- ・運動不足の解消にぴったり！
- ・みんなと一緒に続けられそう
- ・今から月1回の体操が楽しみ



いすに腰掛け、重りをつけた足を持ち上げる参加者たち（8月28日・荒木）

地域の声が活動の原動力に

私たち「ほほえみサポーターズ」は、平成28年に発足したボランティア団体です。「できるとき、できる場所で、できること、ほほえみ一杯サポート一杯」をモットーに、60代〜80代の男女32人が、市民の皆さんの介護予防・認知症予防につながる活動のお手伝いをしています。

ふれあいサロンのほか、公民館など9会場で開催する「元気ハツラツ教室」などで、参加者の皆さんが楽しく運動やレクリエーションなどに取り組みめるよう支援しています。

教室は、住民同士の交流の場にもなっており、新型コロナの影響でしばらく休止していたときには、「休んでいると、気持ちも体もどこかシャキッとしない」「毎月の楽しみにしている。いつ再開するの？」など、たくさんの方の声を寄せていただきました。私たちにとても、活動の大きな原動力となっています。

私たちの活動が、介護予防・認知症予防に役立ち、住み良いまちづくりの輪を広げていきたいと思っています。

私たちの活動に興味がある方は、ご一報ください。みんな待っていますよ！



ほほえみサポーターズ 代表 須田 誠次 さん

地域貢献が自分自身の介護予防

平成21年に設立した運動サポーターは、ふれあいサロンで、運動を交えたレクリエーションや、木製の大きな牌を使った「オバマージャン」などを通じた介護予防に取り組む団体です。

私は、定年退職を機に、これまでなかなか参加できなかった地域活動に取り組むたいと思い、サポーターになりました。

各地での活動は、地域貢献はもちろん、自分自身の介護予防にもつながっているように思います。



運動サポーター 吉村 征一 さん

今後の課題は、レクリエーションがマンネリ化しないよう新たなメニューを考案すること、男性の参加を促すこと、新規のサポーターを増やすことです。 私たちと一緒に、自分のためにも地域のためにもなる活動に取り組んでみませんか。

引退後も地域で活躍

サポーターズは、現役を引退した看護師でつくる団体です。

平成21年に設立し、現在は10人が、ふれあいサロンに参加する皆さんの血圧などを測ったり、体のちよつとした悩みについて相談を受けたりしています。

最近では、新型コロナウイルス感染症対策のため、各会場で換気や手洗い、手指の消毒などの感染



サポートナース 佐々木 征子 さん

予防について指導しています。健康の不安など、気になることがある人は、サロンで気軽に声をかけてみてください。