

INTERVIEW 市民に聴きました

真方で健康体操づくり
の体操を指導
きがみ こと
木上ミサ子さん



地域のつながりはとても大切 これからも笑顔で続けていきます

地域の人たちから「みんなで集まれる場所が欲しい」という要望があったので、昨年の11月から、2週間に1度、自宅の庭で健康体操などを行っています。地域には、一人暮らしの高齢者も多く、何かあったときのために地域のつながりが重要だと感じています。こうやって集まることで、安心して暮らせる地域にしています。また、体を動かしたり、おしゃべりをしたりすることは、介護や認知症の予防に効果的と聞いていますので、一石二鳥の取り組みだと思っています。楽しければ続けられると思うので、集まったときには、とにかく笑顔で過ごすことを大切にしています。参加している方たちも、毎回楽しみにしていると聞いていますので、これからも続けていきます。

INTERVIEW 地域包括支援センター

のじり地域包括支援センター
センター長
やえお こと
八重尾 トモ子



生活を充実させ、健康になるため 地域の憩いの場に参加ください

地域包括支援センターでは、自分らしく豊かに暮らせるように介護予防のお手伝いをしています。特に力を入れているのは、「いきいきサロン」、「貯筋ステーション」など地域の憩いの場の設置の支援です。そういった場所に外出すると、生活が充実したり、新しい情報が得られたり、励ましをもらったりと心が豊かになります。どれも、介護予防にとっても効果的なことです。趣味をつくって、生活の目標を持つことや生涯現役の気持ちを持つことはとても大切ですので、ぜひ活用してみてください。また、運動で筋肉を刺激することは心も身体も元気にするため、認知症の予防などにもなります。ご自宅でも、貯筋運動やウォーキングなどの有酸素運動を心がけてみてください。



特集

「健康寿命」を伸ばそう！

地域で協力！介護予防！！

「住み慣れた地域でいつまでも健康で暮らしたい」。これは誰もが願うこと。

しかし、介護が必要な人の数は年々増加しており、高齢化などが原因でさらに深刻化していくことも予想されます。

今月号では、介護予防に取り組む人たちの話から、いつまでも元気に生活するための秘訣について考えていきます。

◆表1 要支援・要介護が必要となった原因（上位3位）
（出典：平成25年国民生活基礎調査）

	要支援者	割合	要介護者	割合
1位	関節疾患	20.7	脳血管疾患（脳卒中）	21.7
2位	高齢による衰弱	15.4	認知症	21.4
3位	骨折・転倒	14.6	高齢による衰弱	12.6

◆表2 小林市の総人口、高齢者人口と高齢化率の推移
（出典：小林市統計書 2015年度版）

年度	23	24	25	26	27
高齢化率（％）	30.3	31.0	31.9	32.8	33.8

◆表3 要支援・要介護認定者数の推移
（出典：市高齢者保健福祉計画 第6期介護保険事業計画）

年度	23	24	25	26	27
要支援・介護者 （人）	2,713	2,965	3,001	3,006	3,138

健康寿命を延ばすため
家族・地域の協力必要

介護が必要な状態とは、
体を思うように動かせない

です。そのため、介護が必要にも関わらず、十分な介護サービスを受けることができない人が増えていることは、全国的に問題となっています。

など自立した生活が難しくなること。今後も高齢化は進行していくため、この問題はさらに深刻化していくことが予想されています。

これを解決するためには、家族や地域の協力が重要です。いかに健康に生活できる期間「健康寿命」を延ばすかを皆で考えていかなければなりません。

要介護者は年々増加
施設・人材不足は深刻

高齢になると、身体機能や免疫力の低下などで、ケガや病気などのリスクが高まります。介護が必要になってしまふ原因の多くは、高齢によるケガや病気です。厚生労働省の調査によると、「関節疾患」、「骨折・転倒」、「認知症」などが上位を占めています（表1参照）。

高齢によるケガ・病気
介護が必要な原因に

市の高齢化率（総人口に占める65歳以上の割合）は、平成23年から27年のわずかな5年間で3.5割増加（表2参照）しています。同時に介護が必要な人も増えており、介護の必要な度合いを示す「要支援・要介護」の認定者は5年間で、約400人増加しています（表3参照）。

一方で、介護施設やヘルパーなどの人材不足は深刻

TOPICS 1 介護保険サービスが新しく変わります

介護予防・日常生活支援
総合事業が始まります

介護保険法が改正され、4月から新たに「介護予防・日常生活支援総合事業」(以下、「総合事業」)が始まります。

要介護状態になることを防ぐための介護予防事業や介護保険で要支援1・2の認定を受けている人の訪問介護と通所介護が、新しく始まる総合事業に移行します。

また、今までの要支援認定とは別に、簡単なチェックシートで要支援1・2に準ずると認定されるとこれらのサービスを利用できます。一人一人に多様なサービスを柔軟に組み合わせることで、できるだけ自分らしい暮らしの継続を支援します。

なお、要介護認定(要介護1~5)を受けている人は、これまでどおり介護サービスを利用できます。

〈ポイント1〉サービスの組み合わせができる

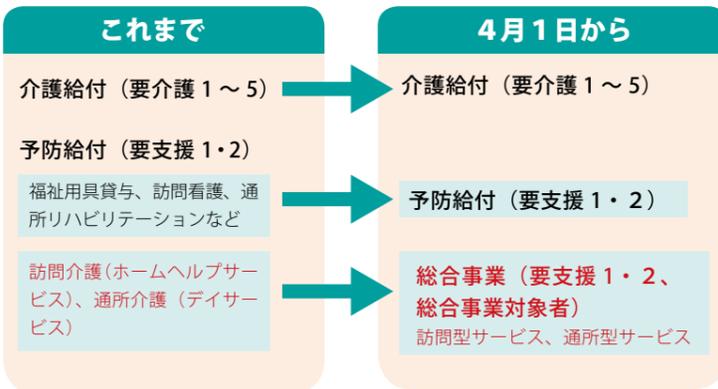
一人一人の状態に合わせたサービスの柔軟な組み合わせができます。

〈ポイント2〉申請からサービス利用までの期間が短縮

総合事業のみを利用する場合は、申請からサービス利用までが短い期間で利用できるようになります。

〈ポイント3〉すでに認定を受けている人は、更新時期から

現在、要支援1・2の認定を受けている人で、訪問介護と通所介護利用者の総合事業への切り替えは、4月1日以降の要支援認定の更新時期となります。



TOPICS 3 コスモス手帳

介護の原因になる認知症を
サポートする「コスモス手帳」

介護が必要になる原因の一つ「認知症」は、誰にでも発症する可能性のある病気です。市では、認知症の状態に応じた支援と内容をまとめた「認知症のための生活ガイドブック」と本人の意思などが記入できる「コスモス手帳」を長寿介護課と各地域包括支援センターで無料配布しています。コスモス手帳は、認知症に限らず介護予防手帳やエンディングノートとしても利用できるのです。ぜひご利用ください。

TOPICS 2 西諸医療圏で連携

西諸地区の医療と介護が連携して
更なる安心を提供できる体制構築

介護が必要な人が適切な支援を受けられるようにするためには、医療と介護が連携することがとても大切です。そのため、昨年1月から医療、介護関係者や西諸2市1町などからなる「西諸地域在宅医療介護連携推進協議会」を発足。介護が必要になっても住み慣れた地域で生活を継続できる「地域包括ケア」を推進し、更なる安心を提供できる体制を構築します。

INTERVIEW 市民に聴きました

毎週火曜、みどり会館で行う健康体操に参加する
畠中さん夫妻。元気に暮らせるコツを聞きました。



細野(緑町)在住
はたなか ほうじ
畠中 寶治さん(86)
トシエさん(86)

夫婦いつまでも楽しく
暮らしていきたい

10年ほど前まで夫婦でお店を営んでいましたが、年とともに体力の限界を感じて閉店しました。

それまでは、山登りなど運動をしていましたが、仕事を辞めてからは、体が思うように動かなくなったので、ほとんど運動をしなくなっていました。体が重いから、運動せず、さらに悪化してしまうという悪循環に陥ってしまっていました。2年ほど前、地区の友人に誘われ、みどり会館に皆

で集まって健康体操をするようになりました。昔懐かしい歌に合わせて、誰でも簡単にできる体操などをしていきます。友人がたたくさん集まるので、おしゃべりなこともでき、毎回楽しく活動しています。運動するようになったおかげか、2年前に比べると体調も回復し、今では、毎日楽しく生活できています。

もしお互いに何かあったとき、元気でなければ助け合うことはできません。だからこそ、これからもこの運動を続けて、夫婦一緒に楽しく暮らしていきたいですね。

いつまでも健康で暮らすために
地域の支え合いが必要です地域で交流することも
介護予防につながる

「住み慣れた地域でいつまでも元気に暮らしたい」。これは、多くの人が考えていることではないでしょうか。しかし、高齢化などが原因で介護が必要な人は増えています。

畠中さん夫妻は、「毎週、地域のひとおしゃべりするのを楽しみ。以前に比べ体調も良くなりました」と話しています。特別なことをしているのではなく、「地域の人たちと交流する」、これだけのことが「生きがい」になります。介護予防につながっています。

憩いの場づくりを支援
お気軽に連絡ください

小林市では、地域の憩いの場づくりの支援を行っています。依頼があれば、貯筋運動など健康づくりの体操の指導にも伺います。興味のある人や団体などありましたらお気軽にご連絡ください。

● 問
長寿介護課
TEL 23・1140