■ 地域包括ケアシステムの仕組みづくり

介護予防で　いつまでも自分らしく

私たち、自主的に介護予防に取り組んでいます。

長寿福祉課☎(88)8117

市では、高齢者の皆さんの暮らしを、地域住民や関係機関などが連携して支える「地域包括ケアシステム」の構築を進めています。今月号では、住民主体の介護予防活動に取り組んでいる、岩瀬ニュータウン(みどりが丘、松南、あおばの各行政区)の「ニチニチサロン」を紹介します。

地域包括支援センターの支援で活動を開始

昨年4月に、長沼・岩瀬地域包括支援センターの職員から「住民の皆さんが主体の介護予防教室(通いの場)をやってみませんか」と声を掛けられたのがきっかけで始まりました。

支援センターの職員の支援により「ニチニチサロン」が立ち上がり、11月からは岩瀬ニュータウンの住民が主体となり、毎月第1月曜日の午前10時から11時まで、石の花コミュニティセンターで活動しています。

ゲームや歌などで楽しく活動

毎月26人前後が、集会所の大広間で、介護予防体操、認知症予防のための頭を使うゲーム、歌を歌いながらのレクリエーションなどを行っています。体操やゲームは、支援センターの職員が提供してくれた資料などを参考にしながら、持ち回りで当番を決めています。

自然と笑顔があふれます

体操後の「もぐもぐタイム」も楽しみです

また、体操の後には参加者が持ち寄ったお菓子や漬物などをいただきながらの「もぐもぐタイム」で情報交換をしています。

一緒にやるから続けられる

参加者からは「普段家でじっとしていると体が硬くなるが、ここに来て運動すると体が軽くなる」「自分一人ではできない体操も、集会所で一緒にやるから続けられる」などの感想が聞かれます。

また、「○○さん来ていないね。どうしてるかな」などの声も聞こえ、お互いに関心を持ちあい、住民同士の見守りにもつながっています。

手作りのグッズを使って体操をします

筋力が低下すると要介護の原因に

高齢者で介護が必要になった原因の多くは、転倒、骨折など足腰の筋力の低下によるものです。

筋力の維持のためには週1回以上、また、筋力の向上のためには週2～3回以上の運動が必要です。

活動中のおしゃべりも楽しみの一つです

地域の介護予防活動を支援します

市では、「通いの場」の立ち上げを、地域包括支援センターと連携して支援します(条件は左のとおり)。

いつまでも健康で、できるだけ介護サービスを受けずに、自立した状態で暮らしていくためには、自分が元気でいること、周りの人も元気でいることが大切です。

現在、市内で自主的に活動しているグループは、14団体。一人では継続が難しい運動も、一緒に運動する仲間がいれば長続きします。

「通いの場」を立ち上げてみたい、もっと詳しい話が聞きたいという人は、お気軽に長寿福祉課にお問い合わせください。

●「通いの場」の条件

▶高齢者が誰でも参加できる。

▶週1回以上、参加者3人以上で介護予防体操を実施する。

▶集会所、個人宅など身近で気軽に参加できる場所で開催する。

▶会場の確保や運営は、グループ・団体が自主的に行う。

参加しませんか？「認知症カフェ」

認知症カフェでは、認知症の人や家族、地域住民や専門職の人たちが参加し、認知症などの不安や心配事を相談したり、交流したりできます。

あなたも認知症カフェに立ち寄ってみませんか？

今後の開催予定(参加費各200円)

▶ボータンカフェ

日時　1月11日(金)　午後1時30分～4時

会場　牡丹会館(牡丹園内)

☞**NPO法人豊心会つくしデイサービス歩☎(63)9350**

▶ゆーりんカフェ

日時　1月16日(水)　午後1時30分～3時30分

会場　長沼ホーム(志茂字末津久保1-2)

☞**長沼・岩瀬地域包括支援センター☎(67)3113**

▶ボータンカフェかわせみ

日時　1月17日(木)　午後1時30分～3時30分

会場　市民温泉

☞**市社会福祉協議会☎(88)8211**

カフェで楽しく工作も