

from

ほうかつ

令和5年11月発行

特集!

檜葉町版・介護予防と健康づくりの今! ～元気なうちから介護予防に取り組むヒント～

檜葉町では、介護予防と健康づくりの充実・推進を掲げ、様々な事業が推進されています。高齢化率は平成28年に30%を超え、令和2年は34.2%となり、高い水準で推移しています。いつまでも元気に自立した生活を送ることができるヒントを探るべく、今回、地域ミニデイで「健康ミニ座談会」を開催し、藤田保健師と一緒に皆さんが普段どのような健康づくりに取り組んでいるのかについてお話を伺いました!



皆さんが実践している健康づくりに
ついて教えてください



座談会で出された意見

Q. 健康づくりのために普段から実践していることは何ですか?

毎朝、夫婦でテレビ体操をしたり、家事の合間にスクワットをしています♪



家に閉じこもらず外の空気を吸うことが大切ですね♪

毎週ジムに通い、体力づくりをしています!

介護予防教室に通って転倒予防を心がけています♪

他にも「家での転倒に気を付けています」「趣味の活動に楽しく参加しています」「認知症予防にクロスワードパズルを解いています」等の意見が出され、皆さんが普段の生活のなかで意識的に介護予防や健康づくりに取り組んでいることが分かりました。地域ミニデイでお互いに交流することも、健康づくりにつながる場のひとつになっています。



檜葉町保健福祉課
藤田課長補佐

今年3月にまとめた『檜葉町高齢者調査報告書』では、「筋力向上の体操・トレーニング」「転倒や骨折を予防する体操」「認知症を予防する教室」への関心が高い結果となりました。

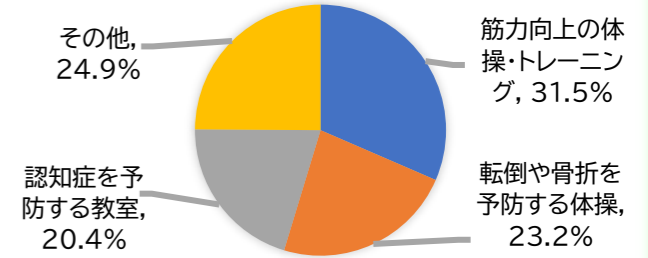
町では、健康づくりを推進する活動として「元気アップ教室」「リフレッシュヨガ」「ウォーキング教室」等の事業を行っており、たくさんの方に参加いただいています。

また、地域ミニデイで実施している『ならば移動保健室』は4年目になりました。血压測定や健康に関するミニ講話を通して皆さんの健康づくりのお手伝いをしています。ミニデイでたくさんの人に会うことや一緒に“笑顔”で過ごすことが、認知症予防をはじめとした介護予防の重要なカギです。

これからも是非、ミニデイや地域活動に楽しく取り組みましょう!

檜葉町高齢者調査報告書より

Q. 利用してみたい保健・福祉サービスは何ですか?



地域包括支援センターが取り組む介護予防支援



センター長 警城

地域包括支援センターにおいても、介護予防支援を大きな役割の一つと捉えています。主な業務のなかに「介護予防ケアマネジメント」が位置付けられており、高齢者の皆さんが地域で自立した生活を送ることができるような支援を行っています。

具体的には、要支援と認定された方や今後支援が必要となる可能性のある方に対して、身体状況の悪化を防ぎ、これからも住み慣れた地域でいきいきとした生活を送ることができるように、介護保険サービスや社会資源を適切に組み合わせた介護予防ケアプランの作成、介護予防サービスの提案等を行っています。

また、町保健師と連携して私も地域ミニデイにおじゃましています。皆さんの血圧を測りながら近況を伺ったり健康状態を把握するほか、健康に関する啓発を行っています。健康や福祉に関する相談が医療機関の受診や個別支援につながったケースもあります。ミニデイのような通いの場に参加し、身体を動かしたりお互いに顔を合わせておしゃべりすることは、心身機能を維持し、介護予防や生きがいづくりにつながりますし、地域のつながりを切らさない大きな支え合いの役割を持っています。楽しく健康づくりができる場になっているのも大きな魅力ですね。

高齢者・障がい者の総合相談窓口

TEL:0240-25-4155 FAX:0240-25-4156
〒979-0604檜葉町大字北田字鐘突堂5-5 (檜葉町保健福祉会館3F)
Email: naraha-houkatsu@car.ocn.ne.jp

お気軽にご相談ください。





生活支援
コーディネーター
小林

先日、秋田県藤里町への視察に参加し、地域づくりを学ぶことができました。藤里町は白神山地のふもとに位置し、人口約2,800人、高齢化率が50%を超える山間の町です。かつては働く世代の10人に1人がひきこもり状態だったと言われる状況から、社会福祉協議会が中心となり、ひきこもりの若者が挑戦しやすい社会参加（中間的就労）の機会づくりや全世代の誰もが活躍できる場づくりを数多く実現しています。

今回、地域づくりの観点から特に印象的だった2つの取組み「まち自慢クラブ」と「プラチナバンク」についてご紹介します！

ここがすごい！

その1 まちの魅力を発見！地域住民による「まち自慢クラブ」の開催

高齢化が進む藤里町において「若者がなぜ地域に定着しないのか？」という課題から、住民の皆さんが自分たちの暮らす地域を見つめなおし、その魅力を発見する「まち自慢クラブ」が誕生しました。住民の皆さんが講師となり、趣味や地元の歴史に関する講座から、元桶職人の男性による桶づくりやエレキギター演奏等、特技や経歴を生かしたバラエティ豊かな講座が日替わりで開催されており、藤里町の誰もが講師となって地域の魅力を発信していることが印象的でした。



藤里町社協の方から
お話を伺いました

ここがすごい！

その2 “支援される側”から“認知症でも活躍できる”への発想転換！



山菜「ミズ」の加工作業

就労や地域活動の機会を提供することを目的として、生活スタイルや希望に合わせて活動内容を登録できる仕組み「プラチナバンク」が6年前に創設されました。例えば、山菜の皮むき、特産品の製造販売、社会福祉協議会が運営する食事処「こみっと」での料理提供等、登録者の活動の場は多岐にわたり、ひきこもり、不就労、障がいのある方や90代まで幅広い年齢層の方が活躍しています。



プラチナバンクの皆さんが
提供するおいしい料理

藤里町には、地域づくりのヒントになることがたくさんありました。“要介護認定の方や認知症の方も、支援されるだけでなく活躍できることがある”という視点を持ち、誰もが社会参加しやすい環境づくりを、檜葉町でも皆さんと一緒に考えていきたいと思っております！



「刺激的な研修を受けています」

檜葉町地域包括支援センターでは「総合相談」機能として、概ね40歳以上の障がいを抱える方の相談窓口も担っています。加えて、障がい福祉計画の策定委員会に出席したり地域づくり等の話し合いで障がい分野の支援者の方々とやりとりをしたりしています。

上記の役割を担うこともあり、10月から11月にかけて障がい者相談支援従事者現任研修を受けています（高齢者でいうケアマネジャーのような資格）。研修では制度改正や支援の在り方等を学んでいるのですが、改めて地域づくりの重要性の再確認もでき、「檜葉町だとう展開できるかな、還元できるかな」といったことも考えながら受講できています。普段接することがほとんど無い講師や受講生の方々とやりとりもなかなか刺激的でした。今後の業務に活かしていきたいと思っております。



～ みんなのつぶやき ～



センター長 磐城

秋晴れは気持ち良いですネ！
さて、いよいよこれからは
“膝掛け” 必須の
時期になります。。



主任介護支援専門員
兼認知症地域支援推進員 江尻

家事をするときは
BGMを流すのですが、
最近はおっぴら演歌！
雪国のイントロがかっこ良すぎ!!



生活支援コーディネーター 小林

食べ物がおいしい季節と
なりました。
皆さんにとっての秋の味覚は
何ですか♪



素朴な疑問コーナー



- Q. 福島県の健康寿命はどのくらいなの？
- A. 厚生労働省によると、令和元年の県民健康寿命（健康上の問題がなく日常生活を送ることができる期間）は、男性72.28年（第1位は大分県73.72年）、女性が75.37年（第1位は三重県77.58年）となっています。楽しく健康づくりを行って健康寿命を延ばしていきたいですね♪