

from ほうかつ

令和6年7月発行

健康づくりの
今を取材!

住民の皆さんに聞きました! ～元気の秘訣は何ですか?～



檜葉町では、住民の皆さんが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ことを目指し、介護予防と健康づくりの充実・推進を掲げて様々な事業や啓発を実施しています。また、要介護状態となった場合においても、適切な保健医療や福祉サービスを利用しながら生きがいを持ち、自分らしく健康を維持できることが大切です。今回、町内各地を取材し、住民の皆さんがいきいきと健康かつ笑顔で生活を送っている秘訣を伺いました!

秘訣 その1 運動を通した健康づくり

町の保健事業「おとなの健康教室」と社会福祉協議会が行う「介護予防事業」をご紹介します!

「おとなの健康教室」を取材!

体力向上や転倒予防を目的とした教室で、8月まで保健福祉会館2階で開催されています。取材したこの日、参加者の皆さんは理学療法士の指導を受けながら、なかなかハードな10項目のストレッチ2週に挑戦し、達成後には全員から歓声と拍手が沸き起こりました。



教室参加者からの声

帰町後すぐに転んだことがあり、体力の低下を実感しましたが、今は町の様々な運動教室や地域ミニデイに通うようになり、楽しく健康づくりをしています!



「おとなの健康教室」では幅広い年代の方にご参加いただき、私たち保健師も皆さんの健康意識の高さに驚いています。町では今後も様々な保健事業を実施し、皆さんの健康づくりのサポートを行っていきます!

檜葉町保健師の皆さん

檜葉町社会福祉協議会の介護予防事業を取材!

保健福祉会館3階で実施されている介護予防事業では、運動指導員や作業療法士の指導のもと、マシンリハビリや集団体操等を楽しんでいます。対象者は、総合事業対象者、要支援1、2と要介護1～3の認定を受けた方々です。



介護予防事業所 松本&遠藤

介護予防事業所では、利用者の方々と日々楽しく体操に励んでいます。健康寿命を延ばし、元気に檜葉町で暮らしていくためにサポートしていきます!

無理なく通い続けています。頭の体操クイズもあって面白いよ!



秘訣 その2 地域活動を通した健康づくり

Point! 檜葉町老人クラブ連合会と地域ミニデイにおじゃまして健康づくりを伺いました!

●檜葉町老人クラブ連合会を取材!



(檜葉町老人クラブ連合会 草野会長)

檜葉町老人クラブ連合会は、会員の皆さんが心身の健康を保ち、教養を高めながら社会貢献することを目的に、様々な活動を行っています。和気あいあいと仲良く楽しく取り組むことで、健康維持・増進にもつながっています。



社会貢献活動にも楽しく取り組んでいます!



草野会長

(老人クラブ事務局 青木)

会員の皆さんが町中で元気に活躍できるように力を注いでいきます!

笑って話せる仲間と楽しく活動しています。それが一番の健康づくり!



ニュースポーツを楽しむ皆さん

●地域ミニデイを取材!



毎週ミニデイでストレッチ体操を行っています!

山田岡地区

ミニデイ参加者からの声

- 健康を維持するコツは、ミニデイで体操すること! 私の生活の一部になっています。自分一人では続けられないけれど、仲間がいるから続けられています!
- つまずいて転びそうになることがあった時も、踏ん張る力があって転ばなかった! ミニデイで運動していて良かったな~と思いました。

お茶会も楽しいね!



秘訣 その3 自宅での健康づくり

Point! 住民の皆さんがご自宅でのどのような日中活動をしているのか伺いました!

畑仕事は足腰を使うから健康のためにもなっているよ!

水分補給も忘れないよ!

自分で育てた野菜は美味しいね!

無農薬で栄養満点!

花壇をいじりながら身体を動かしていると、身体も心も整いますね!

今回の取材を通して、住民の皆さんが日頃から介護予防を意識し、楽しく健康づくりを行っていることや、畑仕事等の日中活動がご本人の健康づくりにつながっていることが見えてきました。地域に出かける場があり、身体を動かしたり誰かとおしゃべりしたりすることは、運動機能や認知機能を維持し、介護予防にもつながります。また、地域のなかで自分の役割があることも生きがいにつながり、健康でいられる秘訣の一つです。地域包括支援センターでは、介護予防支援を大きな役割の一つに位置付けており、町や関係機関と連携して介護予防を推進する地域づくりを進めています。

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。

地域づくりの
今!

地域の方から「認知症についてもっと知りたい!」とのお声があり
～認知症サポーター養成講座を開催しました～



認知症サポーター
養成講座ってなに?



それは!

認知症を正しく知り、認知症の方や
その家族を地域の中で支え温かく見守る
応援者「認知症サポーター」を
養成する講座です!



- * 檜葉町地域包括支援センターの私たちが講師となり、脳の働きや認知症の方への接し方、檜葉町の認知症支援の取り組み等を分かりやすく説明しています。
- * 誰でも認知症になる可能性があります。そのためひとりでも多くの方に認知症を正しく理解してもらい、一緒に優しい地域づくりをしていきたいと思っています。
- * 今回は、北田地区ミニデイと檜葉町女性会（旧婦人会）の方々から依頼があり、認知症サポーター養成講座を行いました。

北田地区ミニデイ



檜葉町女性会 (旧婦人会)



修了すると
サポーター
の証が配布
されます!

認知症サポーター養成講座に参加された方からの感想

- 人生に欠かせないお話でした。
- 老夫婦の暮らしの中で物忘れが多く、お互い電気の消し忘れ等で攻め合うような日常…。もう少しやさしく接し、楽しく過ごしたいと思います。
- 祖父が認知症で大変でした。今回勉強して、相手への思いやりの大切さをしみじみ感じました。
- 大変勉強になりました。気持ちの整理ができました。



檜葉町での新しい取り組み「**チームオレンジ**」がスタートしています!
チームオレンジとは、町に暮らす私たちがひとつの“チーム”となり、認知症の方への見守りや声掛けができるような早期支援のネットワークです。
ちょっとした見守りや、**ちょっとした声掛け活動**にチームオレンジの一員として参加してみませんか? 皆様のご参加をお待ちしております!

～認知症サポーター養成講座のご希望があればいつでもご連絡ください～

檜葉町地域包括ケアシステム

まじわる つながる 支え合う リレー

檜葉町地域包括ケアシステムに関わる多様な関係機関をリレー方式で紹介する新コーナーです。包括と関わりの深い介護保険係を第1走者としてご紹介します!



第1走者



—檜葉町保健福祉課—
介護保険係



遠藤課長補佐
兼係長

渡邊主査

介護保険係は介護の相談・申請の窓口です。

- * 介護サービスが必要になったご本人やご家族から相談を受けたり、介護保険の申請や介護認定の事務手続きのお手伝いをしています。また、介護サービスを利用する時には地域包括支援センターを案内しています。
- * 地域包括支援センターは私たちにとって普段から密に連絡を取り合い、情報共有し、それぞれの事業の進捗状況の把握、課題を抱える住民に対する支援の相談など決して欠かせない存在です。これからも、ますます良きパートナーとして一緒に住民の皆さんが安心して暮らせる町づくりをしていきたいです。
- * 最近は、入院をきっかけに病院から勧められて介護保険を申請に来られる方が増えている印象です。「介護保険ってそもそもどんな制度?」「介護保険を申請したらどのくらいでサービスが使えるようになるの?」「介護サービスってどんなものがあるの?」と分からない方も多くいらっしゃいます。介護保険について普段から分かりやすく伝えていく必要があると感じています。一方で介護保険サービスは、利用する方が増えれば保険料も高くなってしまいます。可能な限り介護保険サービスを使わない健康で元気な高齢者が増えることを檜葉町は目指しています。

～ みんなのつばやき ～



センター長 江尻

昼休みのウォーキングは暑くなってきたので室内の筋トレに変更。安心して下さい!運動してますヨ。



社会福祉士 渡邊

玉ねぎ良い感じのが採れました。アドバイスをいただきました町内の先生方ありがとうございました。



生活支援コーディネーター 小林

今年の夏も熱中症に気を付けて自転車通勤頑張ります!



看護師 馬上

歯に激痛。痛みは突然です。日々のメンテナンスは大事ですね。

