

誰もがその人らしく 安心して暮らせる 福祉のまちづくり



多良木町社協だより



多良木町で行われている取組みの数々をご紹介します

今年度社協だよりでは、町内の方に関心が高い認知症や介護を受ける状態にならないような日頃からの取り組みについて取り上げます。また、例え認知症や介護を受ける状態になっても住み慣れた地域で安心してその人らしく生活できる仕組みづくりについても、さらなる広がりを見せています。そこで今回は実際、多良木町で行われていることを中心にご紹介します。

社会法人 多良木町社会福祉協議会 平成28年3月24日発行
〒868-0501 熊本県球磨郡多良木町大字多良木1571番地1 ☎(0966)42-1112 FAX(0966)42-1113

ふれあいネットワーク



地域で行われる活動支援



福祉施設入所者のボランティアによる外出支援



認知症見守り・声かけ訓練



認知症についての勉強会(認知症サポーター養成講座)

どのような老後を

望まれますか？

みなさまは、この質問にどうお答えになりますか？若い方も、すでに老後真っ最中の方もいろいろな答えがあると思いますが・・・。「元気にすごしたい」、「楽しくすごしたい」、「お金には困りたくない」、人それぞれに生活環境も違い、もつと他にも答えがあるかもしれません。ただ、多くの方が、「今住んでいる家で、老後も生活していきたい。できれば、人の世話にはなりたくない。」と考えていらつしやると思います。今住んでいる家の周りには、願わじみのご近所さんがいて、あいさつを交わし、立ち話や、たまに親しく話をしたりなどのすばらしいお付き合いがあります。過去に社協が行ったアンケートでは、実に98パーセントの町民は近所の方と親しくお付き合いをされています※1。老後のことを考えたとき、「お

たがいさま」といった関係がある、こんなに頼もしい仲間にはなかなか出会えないと思います。

しかし、戦後の日本の福祉施策は病院や施設での介護を中心に発展してきました。平成に入ると、特に高齢者分野で介護保険法に基づくサービスは飛躍的に充実しました。福祉施設や訪問サービスなど、介護を必要とする多くの世帯へ専門的なサービスが届けられるようになりました。介護が必要になれば、専門的なサービスを利用することが当たり前になりましたが、当然のことながらサービスの利用が多くなるとともに、それに係る費用も増額してきました。介護サービスの場合、利用料の1〜2割は利用する人が支払いますが、残りの9割〜8割については、公的なお金や、40歳以上の皆さんが支払



ボランティア活動(オカリナ)

認知症予防教室

地域の公民館での集い(いきいきサロン)

ガンハルーン体操指導者養成講座

介護予防サポーター養成講座

われる介護保険料でまかなわれます。「介護のいろいろなサービスが町内にも増えてとても安心ね。でも、その分介護保険料も増えるんだ」となります。介護保険のサービスを提供する事業所が増えて、町内のすみずみまでサービスが行きわたると介護に関するお困りことも少なくなりますが、皆さまの負担は増えることになります。さらに、今後の見通しとして多良木町では、介護保険サービスを受けることができる人(要介護認定者)の人数の推計において、平成27年度737人から、平成32年度は858名と121名の増加が見込まれています。介護のサービスを受ける可能性がある人も増加していくこととなります。

もう一つは、今後、町内において認知症の高齢者の方が増えることが考えられます。65歳以上の5人に1人は認知症になるという推計がでています。人口比でいくと多良木町では平成27年度で実に750人程度の方が認知症を患っている計算になります。今後も高齢者数の増加とともに、認知症になる人は増加することが予測されます。さらには、高齢者のお一人ぐらしや、二人以上で暮らしていても高齢者だけの世帯の増加などと合わせて、認知症になっても、生活のお困りことに助けを求めることができない人や、目的地に行けず道に迷うなどの徘徊時の対応など、家族や介護保険制度だけでは対応が難しい部分があります。以上のような今後の身近な心配ごとやお困りごとにどうしていくかを今、「おたがいさま」といった関係がある住民の皆さまの間で、また、関係機関と一緒に真剣に考えることが必要な時期になっていきます。高齢になっても、「住み慣れた所で、自分らしく安心して暮らすことができる」そんな、多くの方が望まれる地域をつくるためには、主役である皆さまをはじめ、福祉関係機関、さらには保健や医療機関が一体となって住み慣れた地域を中心とした仕組みづくりがとても大切になってきます。

※1 平成22年度実施

地域福祉活動計画策定のためのアンケート結果より



住み慣れた所で、自分らしく安心して暮らすために、今回はとくに『**元気づくりと介護予防**』に焦点をあて、町内で行われている取り組みについてご紹介します。

『今の元気を維持したい』……………5

- 筋力アップ教室
- ダンディ教室
- 男性料理教室
- 65歳到達時介護予防検診（体力測定）



『認知症にならないために・不安を感じた時の相談先』……………7

- 認知症予防教室
- 認知症疾患医療センター訪問医療相談



『社会に貢献、ボランティアをすることで元気に』……………8

- ボランティアポイント制度
- （生きがいをもってボランティア活動をするための学びの場所）
- 介護予防サポーター養成講座
- ガンバールン体操指導者養成講座

『住んでいる地域での元気づくりの拠点』……………10

- いきいきサロン事業
- 介護予防拠点活動支援

『隣近所との支え合いを大切に』……………12

- 地区社会福祉協議会
- 認知症見守り・声かけ訓練
- 認知症サポーター養成講座



※いろいろな機関の事業や地域住民主体で行っている取り組みもありますが、横断的にご紹介します。なお、町内ではこの他にも普段の生活を支える取り組みが行われていますが、今回は『元気づくりと介護予防』に焦点をあてた取り組みを中心に紹介します。

筋力アップ教室



対象者 65歳以上の人(町内在住の人)

目的 65歳以上の方の体力・筋力の維持と向上を目指します。

内容 ストレッチと年齢に応じた筋力の鍛錬(トレーニング)を専門家(健康運動指導士)のアドバイスをもとに参加者のなかから選ばれた代表者(サポーター)が中心となり手順にそって進めます。同じ目的で集まった仲間と楽しくトレーニングをして、その後レクリエーションもあるなど、盛りだくさんの内容です。普段の生活で効果が実感できることもあり、「この教室のおかげで元気をとりもどしました」という参加者や10年以上も継続して参加されている人もいらっしゃいます。口コミで広がり、今大人気の教室です。



指導 熊本機能病院熊本健康・体力づくりセンター

開催数 原則 1週間に1回程度
(ただし、回数が少ない期間もあり年間34回)

開催場所 多良木町保健センター

お問合せ先
多良木町役場健康・保険課高齢者支援係
☎42-1255

タンディ教室

対象者 おおむね65歳以上の男性(男性限定、運動制限のない町内在住の人)

目的 女性の方と一緒に体操などをするのがてれくさい男性や、介護予防の教室に興味があるけど、なんとなく“苦手”だと思っている男性を対象に、男性のための活動をとおして、介護予防と楽しい仲間づくりを目指します。

内容 活動は、健康づくりと介護予防に役立つ講話と運動を中心として実施します。運動の内容は、ストレッチ、体操、サーキットトレーニングなどを行います。ただし、男性向けに少し多めの負荷をかけてあるのが特徴です。



指導 株式会社 ミタカ

開催数 10回シリーズ

開催場所 多良木町保健センター

お問合せ先
多良木町役場健康・保険課高齢者支援係
☎42-1255

今の元気を維持したい

今の健康を保ちたい、今後の事を考えると少し不安、最近足腰が弱って…。こんな65歳以上の方におすすめの内容です。

男性料理教室

対象者 男性(町内在住の人)

目的 男性の“食”の自立と健康管理を支援し、料理をとおして楽しく仲間づくりをすることを目的としています。

内容 専門家(栄養士)の指導のもと、食生活改善推進員協議会(ヘルスメイト)の会員も協力して料理教室を開催します。ポイントは、健康に留意した料理を参加者の希望を取り入れて作ることで、毎回くじ引きをして、グループに分かれて真剣に、楽しく調理されます。参加者の中には、教室で学んだ料理をご自宅で家族のために調理される人もいらっしゃいます。また、年1回は町外に研修に行くのも楽しみの一つです。**参加費は1回500円**で、希望者は血圧測定をして、各自記録します。



指導・協力 栄養士
多良木町食生活改善推進員協議会

開催数 月に1回

開催場所 多良木町保健センター内調理室

お問合せ先
多良木町役場健康・保険課高齢者支援係
☎42-1255

今の元気を維持したい

今の健康を保ちたい、今後の事を考えると少し不安、最近足腰が弱って…
こんな65歳以上の方におすすめの内容です。

65歳到達時介護予防検診(体力測定)

対象者 満65歳になった人(町内在住の人)

目的 「元気なうちから介護予防」を目指して、満65歳になられた誕生月にご自身の体の状態を正しく知ってもらい、生活習慣を見直すきっかけづくりを目的に実施します。

内容 ①体力測定や②体組成測定を行い、専門家(健康運動指導士)が、結果について説明します。また、健康寿命※2を延ばすために、運動の必要性や、家庭で行える簡単な運動の方法などについてもアドバイス(助言)します。

① 体力測定

身長・体重と歩行能力・姿勢変換能力・手作業能力などを測定し、体力の水準を評価します。また、簡単なアンケートで普段の生活を営むための水準についても評価します。

② 体組成測定

高精度の体組成測定計をつかって、体の筋肉や骨、水分、体脂肪の割合を測定します。さらに、左右の腕や脚、腹筋や背筋などのどの部分の筋肉が減っているかなどが分かります。



※2 健康寿命:日常的に介護を必要としないで、心身ともに自立して暮らすことのできる期間のこと

指導 株式会社 ミタカ

開催数 月に1回
(毎月、満65歳になられた人別に開催)

開催場所 多良木町保健センター

お問合せ先
多良木町役場健康・保険課高齢者支援係
☎42-1255



認知症予防教室



対象者 65歳以上の人(町内在住の人)

目的 認知症の予防と仲間づくりの楽しい活動をとおして、生きがいと活力を持ってもらうことを目的とします。

内容 「楽しかった」「また来たい」という感想が持てることを大切にされた内容で、生活情報の交換や工作、ちぎり絵、言葉遊び、フラワーアレンジメントなどの様々な活動をとおして認知症の予防を行います。また、懐かしい歌などを用いて歴史的な背景や、曲にまつわる思い出などを皆さんで話すことなども大切にされています。先生の軽快なお話と、参加者も一緒になり毎回大変盛り上がる楽しい教室です。



指導 NPO 法人お達者くらぶ連絡協議会

開催数 各教室月に1回
(2回の教室もあります)

開催場所 多良木町保健センター
小規模多機能ホームわかば園
ふれあい交流センターえびすの湯
槻木公民館

お問合せ先: 多良木町役場健康・保険課高齢者支援係
☎42-1255

認知症疾患医療センター訪問医療相談

対象者 認知症に関する心配ことや困りごとを抱える人、またその家族や近所にお住まいの人

目的 専門家が、認知症に対する不安や悩みを抱える人、またその家族などの話を聴くことで、住み慣れた地域で安心して生活ができるために役に立つ情報の提供や、アドバイス(助言)、必要な支援へとつなげることを目的としています。

内容 専門家(精神保健福祉士など)が、認知症に関する相談を受け、医療の必要性の有無や、専門の医療機関への受診、悩みや対応方法などをアドバイス(助言)します。

開催数 月に1回(第4週の火曜日)

開催場所 公立多良木病院内
上球磨地域包括支援センター

実施 吉田病院(認知症疾患医療センター)

協力 上球磨地域包括支援センター

お問合せ先: 上球磨地域包括支援センター
☎42-6006



**認知症にならないために、
不安を感じた時の相談先**

予防教室は、認知症の予防を積極的に取り組みたい。同じ考えをもつ人と一緒に頑張りたい。こんな、65歳以上の方におすすめの教室です。また、認知症かな?と不安を持たれた方やその家族、近隣に住まわれている人の専門家による相談先として医療相談も行われています。