

2 健康な体をつくる — 介護予防 —

介護が必要にならないために

心身の機能は、使い続けることで、鍛えることで低下を防ぎ、向上させることも可能です。

①運動機能の向上

身体機能が低下すると、筋肉や骨が衰え、転倒しやすくなり、骨折や寝たきりの状態になるおそれがあります。

予防のために・・・

筋力トレーニング、有酸素運動、バランストレーニング

②栄養改善

低栄養状態は、免疫力が低下して、元気がなくなったり、病気になるやすくなったりします。

予防のために・・・

楽しく食事ができるように、バランスチェックを行う

③口腔機能の向上

高齢期は、歯の数の減少や唾液の分泌が減るため、飲み込む機能が衰えます。

予防のために・・・

歯や口の健康を保つ指導、摂食機能を向上させる訓練

④認知症予防

認知症は早期発見・適切な対応によって、進行を遅らせることもできます。

予防のために・・・

認知機能訓練、趣味活動、運動

⑤閉じこもり予防

1日のほとんどを家で過ごすような活動が少ない生活を続けると、運動機能の低下や認知症などになりやすくなります。

予防のために・・・

地域で行う趣味活動、ボランティア活動への参加

⑥うつ予防

うつ状態になると意欲が低下し、寝たきりの状態になりやすくなります。

予防のために・・・

心の健康相談、訪問による個別支援

介護予防事業を活用してみよう

市では、介護予防教室を開催しています。そのうちのひとつ、「いきいきはつらつ教室」では、市内4か所で生活機能の低下が認められる高齢者を対象に、専門のスタッフが介護予防体操や栄養改善、口腔機能向上の指導を行っています。

昨年度の「いきいきはつらつ教室」の測定結果では、参加者に運動機能の改善が見られました。(図1)

その他にも、身体の柔軟性などを良好に保つための「プール教室」や、団体を対象に市職員を派遣して講座を行う「出前講座(介護予防講座)」もあります。

ぜひご利用ください。



「いきいきはつらつ教室」での介護予防体操

プール教室参加者募集

プール教室に参加し、身体の柔軟性やバランスを良好に保ち、転倒を防ぎましょう。

内容 ストレッチ体操、水中運動

対象 おおむね60歳以上の元気な人

※介護保険で要支援1・2と認定された人も含みます。ただし、水中運動などが不安定な人は介助者が必要です。

日時 10月から11月の毎週木曜日
13時30分～15時

場所 スポーツクラブエンジョイ竹原
(中央一丁目11-6)

定員 20人(先着順)

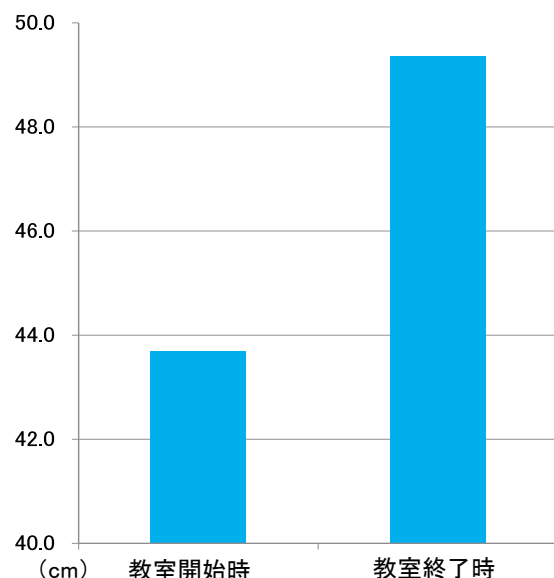
参加費 800円(8回コース分)

※以前参加したことがある人は毎回500円

申し込み・問い合わせ

9月24日(金)までに福祉課介護福祉係
(☎ 22-7743) へ

図1 いきいきはつらつ教室参加結果(最大一歩幅)
(平成21年度 50人平均値)



最大一歩幅は、前に大きく一歩出して元の位置に戻すことができる歩幅を計測したものです。バランスを崩した時に踏ん張る「動的バランス能力」の指標となります。くつのサイズ2つ分程度は転倒防止のために必要と言われています。



「いきいきはつらつ教室（ゆさか）」
参加者 藤田 増子さん（86）

毎回、楽しく運動

毎回、みんなで楽しく運動しとるんですよ。それに最近は、朝、目覚めてベッドの上で運動する習慣もできたんですよ。今教室に参加することが、励みになってます。



「いきいきはつらつ教室（ゆさか）」
参加者 早川 繁夫さん（86）

運動する習慣も

ケアマネジャーさんに誘われて参加したんよ。初めは運動したら足が疲れとったんじゃけど、最近はそれもなく、今では毎朝10分、無理なく体操もしとるんよ。



「出前講座（介護予防講座）」申込団体
高崎円寿会（高崎町）

地域で介護予防に取り組む

高崎円寿会では、介護予防に自主的に取り組んでいます。その一環として、市が行う「出前講座」に申し込みました。当日は、高齢者13人が生活機能をチェックした後、運動・栄養・口腔機能の改善という介護予防の大きな柱と閉じこもりにならないことから介護予防が始まることを学びました。参加者からは「みんなで集まることを大切にしよう」と声があがりました。

出前講座「介護予防講座」× いきいきはつらつ教室

— 参加者の声・地域の思い —



「出前講座（介護予防講座）」申込団体
竹原第3地区協働のまちづくりネットワーク

高齢者にとって住みよい地域に

高齢者が多い竹原第3地区協働のまちづくりネットワーク。高齢者にとって住みよい地域にするために何から始めたら良いか考えたとき、みんなが経験する「介護」の問題が出てきました。話し合った結果、介護予防体操などを学べる「出前講座（介護予防講座）」に申込み。介護予防に効果的な体の動かし方や人との交流を大切に閉じこもりを防ぐことを学びました。

ボランティアが 介護予防に！

地区の社会福祉協議会の代表として、「いきいきはつらつ教室」で利用者をサポートするお元気応援団をしています。



「いきいきはつらつ教室（せいけい）」
お元気応援団 中本 末子さん（67）

「高齢者の方のお役に立てれば」という思いもありますが、実は自分の健康の役に立っているというのが正直なところ。参加し始めて、運動する機会が多くなったせいか、足腰が強くなってきたように思います。お得なボランティアですね。

それに、このボランティアの楽しいところは、参加者とのコミュニケーション。仲良くなって、時に「うれしい一言」をもらったりします。楽しみながらボランティアをしているんですよ。

3

介護現場の 声

— ケアマネジャー —



聖恵居宅介護支援事業所
介護支援専門員（ケアマネジャー） 面谷 直記さん

「その人らしい」生活ができるように

介護・福祉の現場に就いて、21年目になります。私たちケアマネジャーの仕事は、介護を必要とする人のニーズに応じて、できる限り本人が望む

人生を送られるよう、ケアプランを考え、本人を取り巻く環境を調整していくことです。誰もが明るく、楽しく生活を送りたいと思っています。私たちは、一人ひとりの言葉に耳を傾け、思いをくみとって、「その人らしい」生活を送るためにどのような支援が必要かを考えています。

介護保険制度導入前に比べると、市民のみなさんにとって「介護」が身近なものになってきたと思います。

一方で、介護サービスについて知らないことで、支援を受けられていない人や一人暮らしで、相談の仕方が分からない人もいます。

そのような人を支援するために、地域と連携することもよくあります。民生委員さんや地域の人から気になる高齢者の情報を教えてもらったときは、実際に訪問しています。

ケアマネジャーとして

大切なのは、信頼してもらうこと。私たちは家族でなければ、近所の人でもありません。他人を家上げて様々なことを話すには、信頼が必要です。相手を気遣いながらコミュニケーションをとり、守秘義務は果たす。当たり前のことをしっかりとやることを大切にしています。

そして、高齢者は人生の先輩。プライドもあります。先回りしてあれこれするのはなく、相手の気持ちについていきながら、支援することも大切。心からの「ありがとう」をもらったときは、「仕事を頑張ろう！」という気持ちになります。至らないことばかりで反省することも多いですが、高齢者のみなさんが「長生きして良かった」と思える生活を送られるよう、頑張ります。



瀬戸内園での夏祭りの様子

介護福祉施設では、季節ごとにイベントを企画して、利用者や地域の人に楽しんでもらっています。夏祭りでは、いつも以上に賑やかな施設で、職員と楽しそうに交流する高齢者のみなさん。いくつになってもお祭りは楽しいものです。



宗越園での夏祭りの様子

高齢者のみなさんの住み慣れた地域での暮らしを応援しています

地域包括支援センター（中央三丁目13-5） ☎22-5494

地域包括支援センターでは、介護予防の推進や、介護・福祉・健康・医療などの専門職が相談に応じしています。また、高齢者の権利に関することやケアマネジャーへの助言も行っています。ぜひご相談ください。

生活に身近な地域包括支援センターランチ（支店）もご利用ください。

在宅介護支援センターむなこし ☎25-1966

在宅介護支援センターゆさか ☎29-2201

在宅介護支援センターせとうち ☎22-9670

在宅介護支援センターせいけい ☎26-0500

ご長寿おめでとうございます。

祝 100 歳

9月20日は、敬老の日です。平成22年4月1日から平成23年3月31日までの間に100歳になられる人に、ご長寿をお祝いして市長が祝い金をお贈りします。
いつまでも元気で長生きしてくださいね。

▼今年度100歳になられる人（敬称略）

氏 名	住 所
吉名 チヨノ	本町三丁目
片山 サカヨ	塩町三丁目
岡村 ツル子	田ノ浦一丁目
吉兼 ヤチヨ	港町二丁目
木村 トシエ	港町四丁目
辻下 トキヨ	港町三丁目
仁井原 シズ子	下野町
山口 ヒサコ	東野町
渡邊 末子	東野町
勝武 夏喜	東野町
正木 ユキエ	西野町
原田 君子	田万里町
相本 ハツコ	吉名町
前田 サカヨ	吉名町
酒井 マサエ	忠海東町五丁目
玉守 ハルヨ	忠海東町一丁目
柴田 綾子	忠海東町三丁目
松田 義江	忠海床浦二丁目

平成 22 年 8 月 31 日現在

長寿の秘訣をお聞きました。
○規則正しい生活を心がけている。
○昔から食べ物には注意している。
○好き嫌いしない。
○家の前の草取りを毎日している。
○75歳から川柳をしている
○前向きに生きることを心がけている。
○お嫁さんとけんかするなど。
○無理はしない。自然体で過ごす。
○少量だけれど、残さず食べる。

4

市民のみなさんへ

—市からのお知らせ—

介護の日 「ありがとう」の メッセージを募集

福祉・介護職場で働く人への感謝の気持ちを“ありがとう”のメッセージに込めて湯崎広島県知事と一緒に届けませんか。詳しくは広島県のホームページをご覧ください。

締切 9月20日（月）

応募・問い合わせ

広島県介護人材就業支援 PT

☎ 082-513-3146

11月11日は、介護について理解と認識を深める「介護の日」です。



ご利用ください 福祉バス

市では、交通手段をもたない高齢者や、障害者のみなさんに外出の機会を提供するため、「福祉バス」を運行しています。



対象 ①おおむね65歳以上の高齢者で、一般の交通機関を利用することが困難な人

②40歳以上で、要介護認定を受けている人

③身体障害者手帳、療育手帳、精神障害者保健福祉手帳を所有する人

運行日（平日で年末年始は除く。各コース週1回）

○月曜日／吉名方面

○火曜日／新庄・田万里方面

○水曜日／忠海方面

○金曜日／西野・仁賀方面

利用料金 1回100円（介助者は無料）

※利用の際には、介護保険証または身体障害者手帳を提示してください。

※停留所・時刻などは、福祉課介護福祉係へお問い合わせください。

問い合わせ 福祉課介護福祉係 ☎ 22-7743