

男性 79.64 歳
女性 86.39 歳

地域で支える 高齢社会

「男性 79.64 歳・女性 86.39 歳」

これは、昨年 7 月に厚生労働省から発表された“日本人の平均寿命”です。超高齢社会といわれる現代において、「年を取っても、元気で暮らしたい」、「最後まで自分らしく生きていたい」というのは、わたしたちみんなの願いです。今月号は、高齢化に向けての市の取り組みを特集します。

要介護認定者数は増加の一途

市の人口は、1 月 1 日現在 14 万 7,458 人です。そのうち、65 歳以上の高齢者は、3 万 1,740 人で、高齢化率は 21.5% です。5 人に 1 人は高齢者ということになります。今後も、高齢化への流れは加速すると予想されており、特に 2015 年には、団塊の世代がすべて 65 歳以上となるため、この間の高齢人口の急増は「2015 年問題」とも呼ばれています。

高齢化の波に合わせ、介護を必要とするかたの数も、年々上昇して

います。平成 22 年には、大里広域管内（深谷市・熊谷市・寄居町）で、1 万 3,821 人のかたが、要支援または要介護と認定されており、平成 26 年には、1 万 6,061 人にまで増加すると推定されています。介護保険の給付費も急激に増加しており、財政的にも大きな課題となっています。

これに対し、市では、さまざまな介護予防事業や認知症サポーター養成講座を実施するなど、高齢化への対策を講じています。

図 1 大里広域管内の要支援・要介護者数の推移 (人)

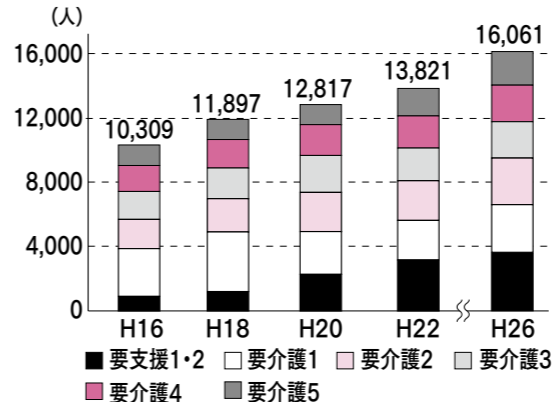
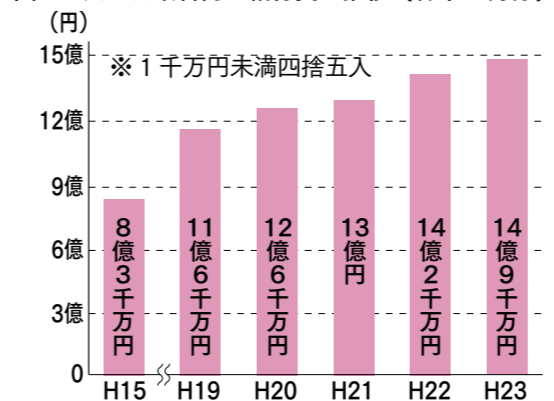


図 2 大里広域管内の給付費の推移（各年 4 月分）(円)



介護を必要としないために

介護予防教室を実施

介護予防の目的は、「健康な生活を長く続け、介護を受ける状態にならないようにすること」、また、「介護が必要になった場合に、それ以上悪化させないようにすること」の 2 つです。具体的には、運動器の機能向上、栄養改善、口腔ケアの 3 つを柱に実施していきます。

また、「まごころ出張講座」に介護予防教室のメニューを設け、随時受け付けているほか、高齢者が所属する団体へ実施を呼び掛けています。ちょっとした意識の変化が大切です。まだまだ元気といつかたも、将来のために、ぜひ、受講してください。

※まごころ出張講座は、職員が出張し、市の事業について説明する講座です。お申し込みは、秘書課（☎574-6031）へ



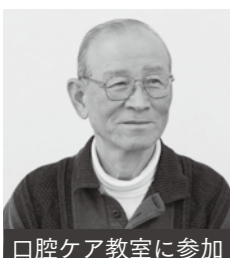
▶介護予防のための運動教室
簡単な体操をしながら、筋肉の動かし方を学びます。また、体力測定や問診を行い、その人に合った対処方法を探っていきます。

介護予防教室 参加者インタビュー



酒井朝代さん
(武蔵野在住)
運動教室に参加

ご案内を頂いた時、実はちょっとショックでした(笑)。でも、良い機会と思い参加しました。座り方や立ち方など、一つ一つが勉強になりましたし、ぜひ、実践したいと思います。講習後も、地域で集まって実施できる機会などがあればいいと思います。



中林宏さん
(常盤町在住)
口腔ケア教室に参加

体を動かすことには気を付けているつもりですが、口腔ケアなどについては、あまり注意していませんでした。専門家からの指導により、自分では気が付かないポイントやコツなどを学ぶことができました。やはり、『治療』ではなく『予防』が大切ですね。

介護の悩み・問題に対応

地域包括支援センター

地域包括支援センターでは、高齢者の介護・福祉・健康・医療などについての相談を無料で受け付けています。

困っている事や心配な事などありましたら、ぜひ、お問い合わせください。

名称	所在地	電話番号	担当地域
FOMA・なごみ	新戒413-1	☎598-2552	幡羅、明戸、豊里、八基、大寄
はなみずき	柏合1041-1	☎551-1115	上柴、南
深谷市社会福祉協議会	本住町12-8	☎573-6869	深谷、岡部
ふじさわ苑	人見2028-3	☎574-1237	藤沢、川本、花園

知るから始める

「認知症サポーター」を養成

高齢化とともに、認知症の高齢者も増えています。認知症は、本人を不安にし、その家族を不安にします。その不安を少しでも和らげるには、わたしたちには何ができるのでしょうか。まずは、知ることから始めてみませんか。

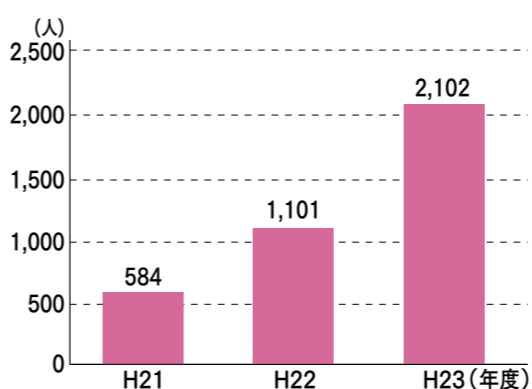


認知症サポーターの証「オレンジリング」

認知症サポーターとは

認知症サポーター養成講座を受けたかたを、認知症サポーターといいます。特別に何かをやるのではなく、認知症を正しく理解し、認知症の人や家族を、温かく見守る応援者になってもらいます。まずは、自分や家族のために受講してみてください。その上で、友人や家族にその知識を伝えたり、認知症になった人や家族の気持ちを理解するよう努めるなど、できる範囲の手助けをお願いします。

図3 市内の認知症サポーター養成講座受講者数



認知症は、誰にでもなる可能性がある病気です。85歳以上では、4人に1人にその症状があるといわれています。市では、平成21年度から、認知症

のかたやその家族を地域で支える体制の整備を目的として、「認知症サポーター養成講座」を実施しています。講座では、認知症の基礎知識の習得や、認知症の人やその家族への支援の在り方などを学びます。これまで、自治会長や民生・児童委員のかたなど、主に地域に密着した活動・仕事をされているかたを対象に実施してきました。また、広く市民のかたへは「まごころ出張講座」として受け付けており、平成24年1月1日時点で、「認知症サポーター養成講座」の受講者数は、総計2,102人となっています。 ※3月1日(木)に、市民のかたを対象とした講座を開催します(詳細は次ページに掲載)。

認知症介護者の生の声

認知症の人を実際に介護されているかたから、日々の葛藤などについて伺いました。

い?」って聞いています(70代・男性)。

～ 家族にしか分からない～

大変さは一緒に住んでいる家族にしか分からないです。お客さんが来るとしっかりしているから(60代・女性)。

～ わたしばかりがなぜ～

わたしばかりに介護を押し付けられています。親族の「しっかりね」に腹が立ちます(50代・女性)。

～ 一生懸命働いてきた父～

親父が夜中に背広を着て、これから会社に行ってくるって出掛けようとなりました。どうしたんだよ親父(40代・男性)。

～ 周囲の支えに感謝～

最近母がいつも笑顔です。1年前は妄想が強く、夜も眠れない日々でした。精神科の専門医に薬を調整していただき、落ち着きました。大変なときに母やわたしを支えてくださったかたがたに感謝しています(50代・女性)。

～ ご近所のかたの一言に感謝～

家族は、母の繰り返しの話を冷静に聞くことができません。とても情けなくなります。しかし、ありがたいことに母は近所の人たちに交ざり楽しく会話をしています。母が散歩をしている時も「遠くに行かないようにね」と声を掛けてくれます。ありがとうございます(50代・女性)。

～ 怒ったり・笑ったり～

自分の言いたいことだけ主張し、人の話を聞かない義母に、つい意地悪を言ってしまいます。うつむいているわたしを見てご機嫌伺いをする義母、こんなときはとてもいとおしくなります。怒ったり、笑ったり毎日振り回されています(50代・女性)。

～ 怒りから理解へ～

デイサービスの日なのに母がどこかへ。「どこへ行ってきたんだい」と聞くと、たいいてい「実家のお母さんの所」って言います。それを聞いて始めは怒りました。でも、今は「会えたか

年相応の物忘れ? 認知症の物忘れ?

物忘れが見られると、「認知症ではないか?」と心配になります。老化に伴う物忘れと認知症の物忘れは違います。

図4 『老化による物忘れ』と『認知症の物忘れ』の違い

老化による物忘れ		認知症の物忘れ
何を食べたか思い出せない	↔	食べたこと自体を忘れてしまう
探し物は努力して見つけようとする	↔	誰かに盗まれたと思う
忘れたことを自覚している	↔	忘れたことを自覚していない
親しい人、よく行く場所は忘れない	↔	親しい人、よく行く場所が分からない
作り話はしない	↔	つじつまを合わせるなど、作り話をよくする

認知症サポーター養成講座

とき 3月1日(木)午後2時～3時30分

ところ 市役所本庁舎大会議室A

定員 先着35人

問い合わせと申し込み 2月23日(木)までに長寿福祉課(☎574-8544)、岡部福祉係(☎585-2214)、川本福祉係(☎583-2532)、花園福祉係(☎584-1123)へ

介護なんでも相談会

とき 3月23日(金)午前11時～午後5時

ところ アリオ深谷2階新館旧館をつなぐ北側通路(飲食店街の前)

内容 介護者の集いコーナー、なんでも質問コーナー、介護お悩み相談コーナー、包括支援センターコーナー
問い合わせ 地域環境緑創造交流協会(☎580-7809)へ