

いつまでも元気に暮らすために 介護予防と相談先を活用しよう!



今、全国で『介護予防』の取り組みが注目され、効果を上げてきています。深谷市でも、市内各地で運動教室や口腔教室などを積極的に展開し、『介護予防』を進めています。
『介護予防』は、高齢者が介護が必要な状態になることを予防するだけでなく、もしも実際に介護が必要になった時にも、その症状を軽減したり、悪化するのを防ぐ効果が期待され、実際に深谷市でも効果を上げていく取り組みがあります。

深谷市が行う介護予防教室一覧

①住民主体の『通いの場』での『深谷㊦っかつ体操』



▲『通いの場』は、地域のかたが主体で行う取り組みで、自治会館などで『深谷㊦っかつ体操』という簡単な体操を行い、地域の高齢者の筋力の維持・向上を目的にしています(写真は『長在家西自治会』の皆さん)。

②メニューいっぱい運動・栄養・口腔『介護予防教室』



▲口腔環境の悪化、飲み込む力の低下は時として、命にかかります。口腔教室では歯科衛生士が歯の磨き方などを通して、口腔機能の維持・向上を図っています。ほかにも高齢者に適した食事について学べる栄養教室や、運動教室などを行っています。

③正しい知識を学べる『認知症サポーター養成講座』



▲認知症への正しい理解、対応方法を学ぶ講座。講座後には、修了の証として『オレンジリング』を配付。子どもから大人まで幅広いかたが受講しています。

※①～③は随時長寿福祉課で受け付けています。内容、受け付け方法など、詳しくはお問い合わせください。

このほかにも、認知症予防教室『オレンジ倶楽部』や市内の介護事業所で家庭で手軽に行える運動を学ぶ『いきいき元気教室』などの参加者を募集しています(年2回)。次の募集は、オレンジ倶楽部は10月、いきいき元気教室は11月に行います。ぜひご参加ください。

元気な体づくりを応援！深谷市の『介護予防』

問い合わせ 長寿福祉課 (☎)574-8544

市内には100歳以上の高齢者が61人います(8月1日現在)。10年前と比較するとその数は3倍を超えています。この数値が示す通り、市内の高齢者数は伸びています。

医療などの発達で全国的に超高齢社会となっています。深谷市ではさらに、『元気な高齢者』になれる取り組みを始めています。「年齢を重ねても、いつまでも元気で地域に暮らしていきたい。」そんな思いを実現するために、ぜひ活用してもらいたい介護予防と身近な相談先を紹介します。

高齢者は一般的に健康意識が高いですが、これも個人差が大きく、特に意識をしていないと、加齢とともに身体機能が低下し、歩行力や、嚥下機能が低下します。
嚥下機能の低下は、誤嚥性肺炎の誘因になります。予防の1つとして、睡眠中に無意識に唾液が气道に入る『不顕性誤嚥』には、寝る前の口腔ケアが大切です。また、歌を歌うことや声を出すことが嚥下機能の維持に重要です。
身体機能の低下は、足からくるケースが多いです。体を支える大きな筋肉が減少し、転倒しやすくなることが考えられます。そこで、10分間を3回といった分割運動でもいいので歩くことを勧めます。
高齢期はいろんなチャレンジの

取材memo

東都医療大学は上柴地区にある看護大学で、佐藤教授は『高齢者看護』を専門としています。昨年、佐藤教授は『地域包括ケアシステム』を担う人材育成のため、ダイアパレスビッグウイング深谷自治会やダイアパレスビッグウイング深谷内の老人クラブと協働で、調査・研究を行っています。

時期です。自分なりに考えて行っている、1人では自信がないかたは、介護予防教室や地域で開催しているサロンなどへ出かけて、仲間を作り、おしゃべりや運動、大きな声を出すカラオケを行うこともいいです。楽しみながら、楽しく介護予防ができると、キラリとした高齢期を過ごせると思います。人生楽しく、チャレンジしましょう。

加齢による体力低下について
東都医療大学の佐藤教授に
アドバイスをいただきました



東都医療大学
佐藤光栄教授

【地域包括ケアシステム】2025年を目途に国が全国で構築を進めている、可能な限り住み慣れた土地で、自分らしい暮らしを続けることができるような支援・サービス提供体制

もし介護が必要になっても 安心してできるまちに

身体機能は年齢とともに低下していきまます。もしも、介護が必要になった時、体のことで不安を感じた時の相談場所を知っていますか。『地域包括支援センター』は高齢者のさまざまな相談を受け付ける窓口です。

いつか必要になる介護の備え

私たちは、突然の病気やケガで介護が必要になるだけではなく、加齢により運動機能は、ゆっくり低下していきます。

将来、必要となる『介護』への備えとして、深谷市では、介護保険制度と市独自の高齢者サービス事業など、さまざまな制度を備えています。

大切なのは『相談できる場所を持つこと』

さらに、介護をする人、受ける人のどちらの立場になったとして

も、大切なのは『相談できる場所』を持つことです。介護を支援する

制度はいろいろあっても、それを適切に利用することができなければ、意味がありません。

そのため、市では、相談窓口のひとつとして、『地域包括支援センター』を市内6カ所に設置しています。



地域包括支援センターとは？

高齢者の相談事を総合的に受け付けている窓口です。

①総合的な相談

高齢者やその家族などの介護や健康、医療・福祉、生活に関する悩みや問題に対応します。

②自立した生活の支援

支援や介護が必要となるおそれが高かたへ、介護予防に必要なサービスを利用できるよう支援します。

③権利擁護

認知症などで金銭管理や契約に不安があるかたが安心して暮らせるように、制度の活用を促したり、虐待被害などの早期発見・防止を行います。

④支援のネットワークづくり

より暮らしやすい地域づくりのため、行政機関や施設、病院などさまざまな機関と支援体制のネットワークづくりをしています。

地域の相談拠点『地域包括支援センター』

地域包括支援センター職員は高齢者福祉の『専門家』

高齢者の悩みは千差万別です。身体状況、認知症の有無、家族状況などによって異なり、ひとつとして同じ悩みはありません。

地域包括支援センターには、高齢者福祉の各分野の専門家（左図参照）があり、日々さまざまな相談に応じています。平成28年度には、市内6カ所の地域包括支援セン

ター合計で、6616件の相談を受け付けました。相談は毎年増加傾向で、地域包括支援センターのニーズは高まっています。

気になることは何でも地区担当に相談を

相談に占める割合で多いものには『日常生活のことや介護に関わること』、『介護サービスの内容や利用に関わること』というものが

具体的には、「家族や本人から「少し物忘れが気になる」、「介護保険のサービスを受けたいが、どのような手続きをしたらいのかかわからない」といった相談などが寄せられています。

「相談するのをためらっていた。」そんなかたの相談をお待ちしています。気になることは、何でも地区担当へ相談してください。



▲地域包括支援センターでは、窓口や電話などで相談を受けています。

特集 いつまでも元気に暮らすために 介護予防と相談先を活用しよう

専門職で構成される地域包括支援センター

地域包括支援センターは、医療・福祉の専門知識を持った職員で構成され、その専門性を生かして活動しています。深谷市では、市内を人口などに応じて6つの地域に分けて、地域包括支援センターを設置しています。



主任ケアマネジャー

利用者が適切な介護サービスを利用できるよう計画を立てるケアマネジャーのまとめ役。総合的に地域の介護に関する課題を調整しています。

保健師

医療の知識を持った専門職。病気やけがの『予防』を目的とした活動のほか、介護を受ける本人や介護をする家族の健康のサポートなどを行っています。



社会福祉士

相談業務の専門職。生活困窮や高齢者虐待などの防止や早期発見、また、認知症などに伴い必要となる成年後見制度の活用などに関わる仕事をしています。



※そのほかに、暮らしやすい地域づくりの推進役として『生活支援コーディネーター』、認知症ケア体制を整えるための『認知症地域支援推進員』を配置し、地域に向向いて活動しています。

地域包括支援センター

福祉や介護の相談から高齢者虐待の相談までさまざまな相談をお受けします。お住まいの地区を担当するセンターにご相談ください(受付時間などはセンターによって異なります)。

センター名	所在地	電話番号	担当地区
エンゼルの丘	今泉625	☎546-1216	岡部地域
深谷市社会福祉協議会	本住町12-8	☎573-6869	深谷・大寄地域
医師会なごみ	国済寺319-3	☎577-5371	幡羅・明戸・豊里・八基地域
はなみずき	柏合1041-1	☎551-1113	上柴町西1~7丁目・秋元町・上野台の一部・見晴町・萱場・宿根・桜ヶ丘
あねとす病院	人見1975	☎577-3201	人見・柏合・榎合・櫛引・大谷・境・折之口・上野台の一部・上柴町東1~7丁目・東方の一部
ふじさわ苑	人見2028-3	☎574-1237	川本・花園地域

