



# 高齢者が元気に生活できる 地域づくりのために

特集

名寄市地域包括支援センターでは、高齢の皆さんが住み慣れた地域でいつまでも自分らしく元気に生活していただけるように、心身の健康を保ち、生活の安定のために必要な援助や支援を保健師、社会福祉士、主任ケアマネジャーなどが中心となって、それぞれの専門性を活かしながら「チーム」として支援しています。

相談のあった個別の支援だけではなく、それらを含めて地域で安心して生活できるようなネットワークづくりや、関係機関との連携も行っています。

## ★寺町区町内会での活動

寺町区町内会では、平成26年5月から毎週木曜日に町内の方を対象としたサロンを開催しています。

以前までは月1回の健康教室でしたが、地域の介護予防サポーターが「認知症予防のためには、他者と関わる機会を持つことが大切」と考え、健康教室を週1回サロンという形で回数を増やすことにしました。

お話を聞かせていただいた日は朝から吹雪いていましたが、会館前はきれいに除雪されていました。

参加者に話を聞いてみると、「みんな来るかわからなかったけれど、来たときのために会館の前の雪はねをしていた。そしたら1人集まり、2人集まり、気付いたら多くの人が集まっていた」と話され、始まる時間

になると、介護予防サポーターをはじめ13人が集まっていました。

この日のサロンの内容は、介護予防サポーターが中心となって声掛けなどを行いながら、体力や筋力を維持するためのラジオ体操や認知症予防のための頭の体操を行っています。また、運動や体操だけではなく、みんなで踊りや歌を歌い、そのあとは自由時間。花札をしたり、おしゃべりを楽しんでいる参加者の姿がありました。

お昼には、調理に参加できる方が作ってくれたご飯をみんなで食べました。参加者は、毎週サロンを楽しむにしており、「体操も一緒にやる人がいないとなかなか続けられない」「家でも毎日30分体操しているよ」「食事も一人で食べるよりおいしいし、量もたくさん食べられる」とい



った声が聞かれました。  
過去には、食事を作る作業の負担が大きいため、昼食を作ることをやめようというお話があったそうです。しかし、参加者のことを考え「みんなでご飯を食べる」ことを大切に、昼食作りを継続されたそうです。そこで少しでも負担を減らそうと「マイ箸、マイコップ持参」で、洗い物の負担を減らすといった工夫をしていました。

また、サロンでは「自分でできることは自分で行う」という考えで行っています。たとえば、お茶を入れてもらうのを待っているのではなく、できる人は自分でお茶を入れるという形を取り、その人の持っている力を維持する関わりをしています。サロンに通うことは、楽しみとやるだけではなく、体力や筋力の維持や持っている力の維持に役立っています。

寺町区町内会のように、身近に楽しく参加できる場があるとすることは、閉じこもりを予防し、認知症予防にも効果的な取り組みと言えます。皆さんも、周りにいる高齢者の方が元気で生活していける地域づくりをしていきませんか。

### ★ サポーターが介護予防を支援

介護予防とは、「できる限り介護が必要な状態にならないようにする(介護が必要になっても、それ以上悪化させないようにする)」ことです。

誰しも年を取るにより、体は変化していきます。長い距離を歩くことが難しくなったり、身の回りのことをするのに時間がかかる、物忘れが出てくるといったことは多くの方が感じていると思います。

しかし、「年のせいだから」と言っただけで、身体を動かさなかったり、家に閉じこもり人と会わないことが続くと、生活機能が低下することがあります。

介護予防は、自分自身の意欲的な取り組みが重要で、生活の中に適度な運動を組み込んで継続することが大切です。一人だけでは限界があります。運動を手助け(サポート)し

てくれる人や仲間、集まれる場があればさらなる予防につながります。高齢者が地域で元気に生活していくための取り組みができるよう、地域包括支援センターでは「介護予防サポーター養成講座」を実施しています。これは、皆さんが生活している身近な場所で介護予防活動を行うことができるよう、サポートしてくれる人材を養成する講座です。



### ★ 介護予防サポーターの養成講座を開催します

今年度も次の日程で介護予防サポーター養成講座を開催します。

内容は、認知症や介護予防についての講義のほか、町内会などの団体で実施できるレクリエーションや足の筋力低下を予防するための体操など、楽しみながら介護予防についての勉強ができますので、ぜひ参加ください。

皆さんで楽しく介護予防について学びましょう！

#### ■とき・ところ

- 駅前交流プラザ「よるーな」
- ① 2月26日(木) …… 1階中会議室
  - ② 2月27日(金) …… 1階中会議室
  - ③ 3月2日(月) …… 2階会議室3
- ※全3回。いずれも時間は13時30分～15時30分

#### ■内容

- ① 介護について学ぼう、みんなで楽しめるレクリエーション、介護予防についての講義、レクリエーションの体験
- ② 寝たきりの予防のための運動体験、嚙呼体操の体験、指導方法のレクチャー
- ③ 認知症サポーターになろう、認知症サポーターの講座

#### ■対象

講座3回全てに参加でき、講座終了後、地域で活動できる方

#### ■定員

先着20人

※初めての方を優先します。

#### ■申込期限

2月14日(金)

#### ■申し込み・問い合わせ

地域包括支援センター  
(名寄庁舎2階)

☎ 01654③21111

(内線3264)