



特集

いつまでも 自分らしく生きるために

表紙で示した数値——。これは、右の表の3つです。町では、高齢化の進展とともに、要介護認定を受ける人が増え、介護にかかる費用も急激に増えています。今回は、高齢になっても元気に地域で暮らすために大切なことを考えます。

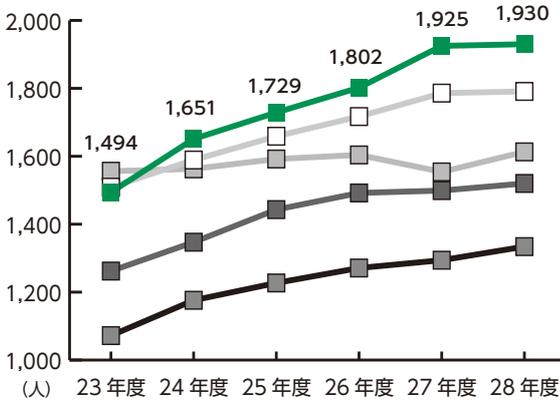
問い合わせ 福祉課

高齢化率(人口に占める65歳以上の割合) ※平成29年10月31日現在	32.0%
65歳以上の要介護認定者数 ※平成29年10月31日現在	1,968人
平成28年度介護給付費	28億535万円

(写真) 10月13日に催された高齢者スポーツ大会

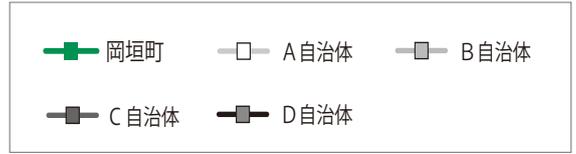
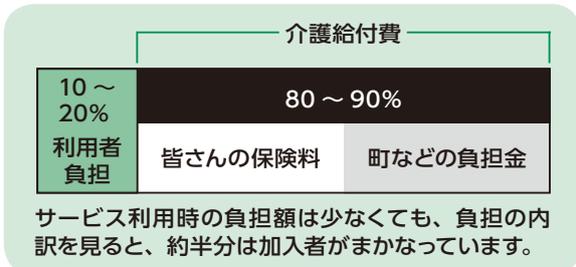


要介護認定者数は 5年間で436人増加

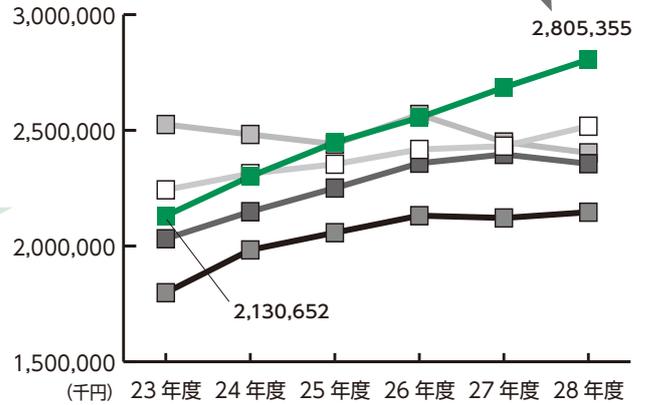


(人) 23年度 24年度 25年度 26年度 27年度 28年度

(図1) 要介護認定者数の推移(各年度3月31日現在)



介護給付費は 5年間で6億円増加



(図2) 介護給付費の推移(各年度3月31日現在)

みんなで支える介護保険

40歳以上の人を対象としている介護保険。介護が必要な人とその家族を社会全体で支える社会保障制度として、平成12年4月に始まりました。介護が必要になったときは、要介護認定を受けることで介護サービスを利用することができます。

町は、福岡県介護保険広域連合(以下広域連合)に加入する県内の市町村と共同で介護保険を運営しています。

要介護認定者数が増え続けている

町には平成29年10月31日現在、65歳以上の高齢者が1万222人います。そのうち要介護認定を受けている人は1968人。広域連合内の高齢者人口1万人程度の市町村と比べて非常に多い状況です(図1)。この増加の背景には、一人暮らしの高齢者が増え、身近な支援を受けられず介護サービスを利用するための申請が増えている状況があります。

介護給付費も増えている

要介護認定者数とともに増え続けているのが、介護給付費です。介護サービスにかかる費用は、サービスを受けた本人が1〜2割負担し、

残りの費用を介護給付費として、皆さんが納めた保険料と町などの負担金でまかっています。

平成28年度の介護給付費は、28億35万円(図2)。5年間で約6億7千万円増加し、ほかの市町村と比べて伸びが著しい状況です。介護給付費の増加は、町が広域連合に支払う負担金と皆さんが納める保険料の増加につながります。

必要な人が必要なサービスを 利用しましょう

介護保険法では、国民は自ら要介護状態にならないよう予防すること、要介護状態になっても持てる能力の維持と重度化予防に努めることが定められています。重度化しないよう自分でできることは自分で行い、必要なときに必要な介護サービスを利用することが大切です。

今後は介護予防の徹底と 地域の助け合いが重要

住み慣れた自宅での生活を続けるためには、元気なときから介護予防に取り組みましょう。そして、要介護状態になっても、それまでの生活リズムをできる限り崩さず暮らせるよう、必要な支援を受けながら自分でできることは自分で行うことが大切です。また、そうした高齢者の在宅生活を支えるため、地域では交流の場やちょっとした手助けの仕組みづくりが必要です。

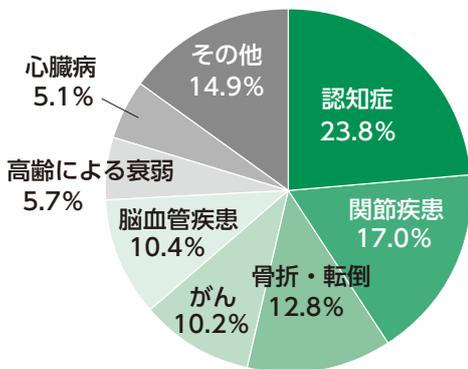


元気のポイントは 「運動」「食事」「心の健康」

自分は今、元気だと自信を持って言えますか。また、5年後、10年後の自分を想像したとき、元気でいきいきとした姿が思い浮かびますか。何歳になっても住み慣れた地域でいきいきと暮らすためには、「運動」「食事」「心の健康」に気を配って生活することが大切です。年とともに心身機能が低下することは避けられませんが、介護を必要とせずに過ごせる期間を延ばすことはできるかもしれません。

介護が必要にならないように 今から予防に取り組みよう

高齢になると、入浴や調理、買い物、趣味など今まで楽にできていたことをおっくうに感じたり、負担に感じたりすることが多くな



(図3) 介護が必要となったきっかけ

元気に いきいきと 歳を重ねる

ります。元気に見えても筋力は低下し、疲れやすい体になっているため「放っておくと介護状態になる」というサインかもしれません。高齢者が介護を必要とするきっかけはさまざま(図3)ですが、介護を受けず元気にいきいきと歳を重ねられるように、元気なうちからしっかりと介護予防に取り組みましょう。

- 運動 ウォーキングや筋トレをする。
- 食事 筋肉を強くし、病气やけがへの抵抗力を高める肉や魚、卵を積極的に摂取する。
- 心の健康 進んで近所付き合いをしたり、集まりの場に参加したりする。



10月から始まりました 短期集中！足腰げんき塾

短期集中の通所型サービス「足腰げんき塾」では、筋力の低下などが原因でできなくなった趣味などの再開を目指し、専門スタッフの指導のもと運動します。参加を希望する人は福祉課に相談してください。

対象 要支援1・2の人または基本チェックリストの結果で運動機能の低下がある人※通所サービスとの併用は不可

とき 毎週火・金曜日午前10時～11時30分

ところ 岡垣サンリーアイ※送迎あり(1回200円)

期間 週1回の人=6カ月、週2回の人=3カ月

費用 介護保険の自己負担割合が1割の人=1回300円、2割の人=1回600円

内容 ストレッチ、筋力アップ体操、日常生活の動作を改善する体操など

参加者's VOICE

高齢者相談センターでチラシをもらい、足腰げんき塾のことを知りました。ふらつきやつまづくことが増え、外出は家族に頼っていましたが「自分で何でもできるようにしないとけない」と腹をくくり、申し込みました。今までは毎日特に目的もなく過ごしていましたが、通い始めてからは、運動するだけでなく興味や関心を持つことが増えました。



足腰の力がついたら、ドームで野球観戦したいと思っていましたが、先日その目標も達成し、運動の効果を実感しています。

岩田和代さん(山田区)

腰が悪いことや猫背が気になると福祉課に相談したら、足腰げんき塾では家でできる体操を習うことができると教えてくれたので参加しました。今では塾の日以外も、家で時間を見つけては体操しています。

木原學さん(茅原区)



参加者は運動を通じて知り合い、休憩中も会話が弾んでいます。ただ運動するだけでなく、仲間と一緒に楽しみなが行うことが心身機能の改善につながっていると感じています。

住吉理恵さん

運動指導員の声





継続は力なり 健康長寿同好会

介護予防を継続して行うためには、「通える場所がある」ともに取り組む仲間がいる」ことがポイントです。
町と岡垣町寿会連合会は、足腰に不安がある人でも安心して体操できる「健康長寿同好会」を催しています。定期的な運動で、介護予防に取り組みましょう。

健康長寿同好会

町の介護予防サポーター養成講座を修了した寿会の介護予防サポーターが世話役となり、体操などを行います。

日程は、広報おかがき10月号でお知らせしています。

対象 60歳以上の人

ところ 中央・東部・西部公民館

費用 無料

介護予防サポーター's VOICE

みんなに楽しく運動してほしい

(左から)金子富美子さん、早川英明さん、高崎芳子さん、眞崎弘子さん。このほか、現在33人の介護予防サポーターが活動している。



健康長寿同好会の内容は？

脳トレ、ストレッチ、筋トレ、コグニサイズを、途中で休憩しながら1時間20分程度しています。コグニサイズとは、運動で体の健康を促すとともに、脳の活動を活性化させる機会を増やし、認知症の発症を遅らせるエクササイズのことです。

心掛けていることは？

脳トレを間違えたり、できなかったりしても嫌な気持ちにならないよう声掛けするなど、皆さんに楽しく体操してもらえ、雰囲気づくりを心掛けています。また、毎回参加する人も飽きずに楽しんでもらえるよう、日ごろから研修会に参加したり、認知症予防に関する本を読んだりして、さまざまな情報を集めています。

サポーターをして良かったことは？

体操を続けることで、自分自身の足腰の痛みがよくなりました。また、外に出ることで人と話す機会が増え、引っ込みがちだった性格が明るくなりました。人前に出て運動することはとても緊張しますが、参加者に喜んでもらえることがうれしいです。

最後に一言お願いします。

気軽に参加してください。申し込みは必要ありません。また、来られる日だけでも参加できます。皆さんの参加を待っています。



地域でも

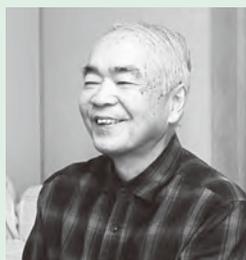
介護予防サポーター活躍中

松ヶ台西区では、月1回体操が行われています。



地域で行われている体操に、昨年4月から私も介護予防サポーターとして加わり、ほかの人と役割分担して脳トレやストレッチ、筋トレ、レクリエーションなどを行っています。参加者は15人程度で、おしゃべりしながら楽しく体操しています。

体操を始めて良かったことは、階段を上るのもきつく感じていた膝の痛みが治ったことです。また、体操を通じて多くの人と知り合うことができ、うれしく思っています。



介護予防サポーター
森本健一さん

参加者's VOICE

おしゃべりも楽しみ

近所の人に誘われて参加し始め、もうすぐ1年になります。運動したあとは体がとても軽くなります。皆さんと話ができることも、同好会に参加する楽しみの一つになっています。



廣渡観子さん(新松原区)

足の動きが軽やかに

認知症予防のために参加しています。楽しいので中央公民館以外の会場にも参加しています。以前はちょっとした段差につまずくことがありましたが、体操して足があたりやすくなりました。



石飛紀元さん(旭中区)

地域の暮らしを支える 手助けや居場所

自分らしい生活を
支えてくれるもの

介護予防に取り組んで、高齢になってもいきいきとした生活を送ることは大切なことです。また、もし介護が必要な状態になっても、適切な介護サービスを受けることで、自分らしい生活を続けることができます。

しかし、地域で自分らしい生活を続けていくために、あつたら助かるものが、介護サービスのほかにもあるかもしれません。

困りごとのほとんどは
ちよつとしたこと

表1は、平成29年7月～8月に、日常生活の一部に手助けが必要な介護保険の「要支援」認定を受けた人にアンケート調査を行った結果です。

この中には、すべての動作ができないわけではなく、買い物では重い荷物を持つことができなかつたり、洗濯では洗濯物を干すことができなかつたりと、動作の一部分がでぎずに手助けを必要としている人もいます。

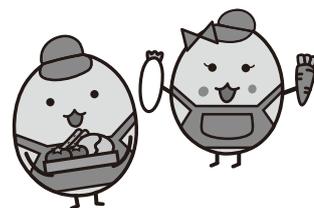
交流や運動の場を求めている
高齢者も多い

地域でいきいきとした生活を続けるためには、困っていることを手伝ってもらうだけではなく、日々

(表1) 要支援認定を受けた高齢者が困っていること※複数回答あり

買い物	31.9%
家の中の修理、 部屋の模様替え	25.3%
掃除や洗濯	23.1%
食事の準備や片付け	23.1%
ごみ出し	19.8%
入浴・洗髪	9.9%
預貯金の出し入れ	5.5%

おばあちゃんたちにとって、お米などの重たい買い物は大変だよ。



の生活に生きがいや楽しみをもつことが重要です。元気なときは、運動や趣味などで外出し、友人などと交流できていると、高齢で足腰が不自由になったり、移動手段がなくなったりすると、家に閉じこもりがちになる人もいます。

アンケート調査の結果では、介護予防教室などの開催場所として「地域の公民館」を希望する声が多くなっています。歩いて行ける身近な場所に交流や運動の場が

あれば、参加できるという高齢者が多いことが分かります。

介護サービス以外に
高齢者を支えるものはない？

介護サービスは、一人ひとりの利用日時や回数などが予め決められます。小さな困りごとがあり、10分だけ手伝ってもらいたいと思っても、そのときすぐに利用できるわけではありません。また、デイサービスなどの通いの場も同様で、好きなときに利用できるものではありません。

こうした中、地域に「ちよつとした手助け」をしてくれる仕組みや、自由に立ち寄り交流や運動を楽しめる「居場所」があれば、介護サービスだけの生活より、もっと自分らしい生活を送ることができるようになります。

高齢者を支えるのは
地域のチカラ

高齢者が望む手助けや居場所づくりを叶えられるのは、地域の皆さんです。

自分でできることは自分で行い、地域の支え合いで解決できることは解決する。そして、どちらも解決できないことは介護サービスを利用する。こうした考え方が広がれば、高齢者が今以上に地域で自分らしい生活を送ることができるのではないのでしょうか。

ごみ出しの手伝い



電球の交換



交流の場



ちょっとした手助け や居場所づくり

草取り



手助けの仕組みや
居場所づくりを考える
話し合いの場

地域に住むみんなが地域が抱える課題の解決方法を探る「話し合いの場」が始まっています。

「話し合いの場」では、高齢者だけでなく、障害者や子育てしているお母さんなどが必要としているちょっとした手助けや居場所について考え、具体的な取り組みを話し合っています。

申し込みは不要です。みんなの手で誰もが住みやすい町をつくりましょう。

対象 町内に住んでいるまたは勤務していて、地域での支え合いや助け合いに興味がある人

とき 平成30年1月27日(土)午前9時30分~正午

ところ いこいの里



これまでの様子

1回目 5月27日

今取り組むべきことを話した結果、「ちょっとした手助け」が一番に。

2回目 7月8日

「ちょっとした手助け」を行うために必要なことを話した結果、「サロンの見直し」が一番に。

3回目 9月2日

介護サービスだけでなく、地域の手助けが必要であることを話し合った。

4回目 11月18日

民生委員や事業者、地域住民などさまざまな視点から、サロンのあるべき姿を話し合った。