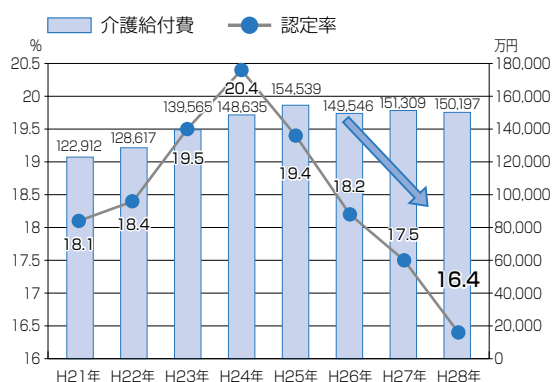


介護予防を もつと身近に



いつまでも元気で、そして住み慣れた地域で自分らしく暮らすためには、「健康であること」が大切です。介護予防と聞いて「まだ元気だから必要ない」「しんどそうでおっくうだなぁ」と思う人もいるかもしれません。しかし、心身の機能は使わなければ低下してしまいます。老化の進行は日常生活の工夫で緩やかにすることができます。健康状態に応じて介護予防に取り組み、健康でいきいきと自分らしい人生を楽しみましょう。

町の要介護認定率と介護給付費の推移



町の介護認定率が4年連続で減少
現在、町の高齢者数は、5,277人（平成29年3月末時点）で、高齢化率は32.7%です。今後、団塊の世代が後期高齢者となる平成37年度には38.6%になると予想されています。高齢者数の増加に伴い、介護給付費や介護認定率も増加することが考えられます。

しかし、町の介護認定率は、平成24年度の20.4%をピークに4年連続で減少し、平成28年度は16.4%と、全国平均・熊本平均よりも低い水準で推移しています。

介護給付費についても、年間平均で6.4%ずつ増加していましたが、平成26年度・平成28年度は減少に転じるなど、伸び率も低く推移しています。

介護予防拠点施設を整備 広げる地域活動

この要因のひとつとして、町が取り組んできた『介護予防拠点施設の整備と活動の拡大』、『地域支え合い活動の充実』の成果があると考えられます。

町では、平成20年度から、皆さんが介護予防活動に参加しやすい環境をつくるために、介護予防活動が行える介護予防拠点施設整備事業を開始しました。

公民館や空き家などを改装、バリアフリー化するなど、施設整備を行い、現在、32カ所の介護予防拠点施設が皆さんの活動の場となっています。

○介護認定率とは？

被保険者に対する要介護・要支援認定者の割合。

【算出】 認定率＝65歳以上の要介護・要支援認定者数÷第1号被保険者数（65歳以上）

○介護給付費とは？

居宅介護サービス・施設介護サービス費などの介護給付に係る費用。

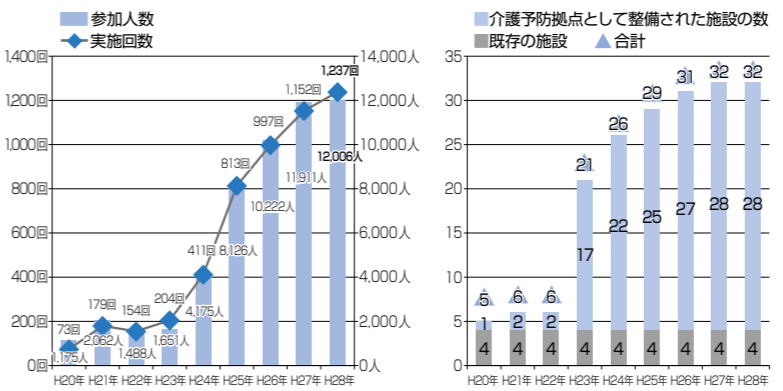
介護予防拠点から広がる

『活動の輪』

介護予防拠点施設の整備を始めた平成20年以降、健康体操教室や脳の健康教室、ものづくり教室などの活動を行ってきました。

年々、参加人数と実施回数も増え、多くの高齢者の皆さんの活動の輪が広がっています。

介護予防拠点の整備推移と活動実績



※のべ参加者数は8年間で10倍以上に

活動① 一般介護予防事業

健康体操教室や脳の健康教室（JGMを用いた脳トレ）を定期的に開催しています。



活動② 元気はつらつ地域学習講座事業

カラオケ、茶道、骨盤体操などといった地域の皆さんが楽しめる学習講座を開催しています。



活動③ 介護予防健康講話事業

町の保健師・歯科衛生士・管理栄養士による各種講話を行い、健康意識を高めています。



活動④ 介護予防講話講師派遣事業

町内の病院などの看護師・理学療法士・薬剤師を講師として派遣し、介護などに関する知識を高めています。



活動② 外出支援活動

近隣地域へのお花見や買い物などの外出支援を行っています。普段外出する機会が少ない人の社会参加へのきっかけづくりとなっています。



活動③ 講習会などの開催

認知症予防などの講習会を開催して、地域の高齢者が安心して暮らせる地域づくりを目指しています。



町では、ふれあい地区社会福祉協議会（以下ふれあい地区社協）の取り組みを、36行政区で実施しています。ふれあい地区社協は、平成14年度に校区ごとにモデル地区が発足。翌15年度から本格的に活動をスタートさせました。

「みんなが安心して暮らせるまちづくりのために、今できることは何なのか」を地域の皆さんと一緒に考え、地域の中での支え合いや、集いの場などの地域づくりを進めてきました。主な活動として、ふれあいサロン活動、外出支援活動、講習会や研修会の開催、見守り活動などを行い、各行政区の特色に応じた活動を実施しています。

このような取り組みは、要支援・要介護認定率や介護保険給付費の抑制にもつながっています。地域の皆さんと一緒に、自分たちができる「まちづくり」とは何かを考えていくことが、皆さんが、明るく楽しく生きがいをもって元気に過ごせるまちづくりにつながっていきます。



活動① ふれあいサロン活動

各行政区でレクリエーションや、茶話会などを企画して、区民の皆さんが集まれる「交流の場」をつくっています。区民が主役の仲間づくり、生きがいづくりの場になっています。

活動⑤ 介護予防ものづくり教室

熊本県産の木材を使用し、円形木琴などをつくりまします。熊本ものづくり塾と連携して平成27年度から展開しています。



これまでの介護予防活動では、参加者の多くが女性でしたが、「介護予防ものづくり教室」では男性の参加者も多くなっています。

参加対象

活動①、③、④、⑤
65歳以上の人
活動②
どなたでも参加できます。



西新町区長
草野 武人さん

「つながりを大切に、活動の輪を広げたい」

これからの地域での福祉活動は、行政区を基本として、他の行政区とのつながりを深めていくことが大事だと思います。

ふれあい地区社協では、「人と人とのつながり」を第一に考えて活動を行っています。

現在、西新町区、宮ノ町区、宝町区では、みんなの蔵を使用し、夏祭りなどの活動を合同で実施しています。参加者からも「ほかの行政区の人と話しをする機会も増えてうれしい」などの声があがっています。

今後、さらに高齢化率が増加していくと予想されるなか、地域の輪を広げ、共助・互助の力を今後も強めていかなければならないと感じています。

介護予防・日常生活支援総合事業 『げんきの館』での取り組み

平成28年4月1日、上沖洲保育所を改装して、介護予防拠点施設として高齢者支援施設「げんきの館」を開所しました。

ここではさまざまな事業を展開していて、循環型自立支援サービス体系の根幹となる部分を担っています。皆さんが、住みなれた長洲町で、いつまでも元気に過ごすことができるように、要支援1、2に認定された人などへの支援を行っています。



元氣あつぷ教室（デイサービス）「以前に比べて少し体力が低下した」、「足腰が弱って、一人で出かけることが難しい」、「友人と交流したい」などと思う人が、元気に活動するためにリハビリ体操や趣味活動などのプログラムを提供しています。

元氣あつぷ教室のご案内

実施日	月・火・水・木・金（祝日含む）
コース 時間 ※送迎が出来ます	◎1日コース （元氣さん教室） 午前9時30分～午後3時
	◎午前中コース （元氣あつぷ教室） 午前10時～正午
	◎午後コース （元氣あつぷ教室） 午後1時～3時
利用料金	330円／1回 食費：550円（1日コース）
利用できる人	◎体力をつけて活動したい ◎交流や活動リハビリで元氣になりたい ◎要支援1・2などの支援が必要な人
★見学・無料体験利用ができます。	
★詳細はご相談ください。	

元氣あつぷリーダーの活躍

「元氣あつぷリーダー」とは、「介護予防リーダー養成講座」を地域で意欲のある人が受講し、リハビリ専門職の講師から効果的な体操方法や体の仕組みなどの知識を習得し、ボランティアとして公民館などで参加者と一緒になって、元氣あつぷ体操教室を開催していくものです。

健康寿命を延ばすためには、継続した運動が必要ですが、個人で続けることは、なかなか難しいものです。また、同じような動きでも、正しい方法で体操をしないと効果が期待できないといわれています。この体操教室では、元氣あつぷリーダーが効果的な体操方法を説明しながら一緒に行うので、多くの参加者から「膝の痛みや腰痛がなくなった」などの喜びの声があがっています。

昨年9月から11月にかけて養成講座を行い、ことし1月から3地区をモデル地区として「元氣あつぷ体操教室」を始めました。いまでは、6地区で体操教室を地域の皆さんの力で開催しており、12月からは新たに3・4地区で体操教室の立ち上げを予定しています。

元氣あつぷ体操教室 参加者の声

- ・つまづかなくなった（70代女性）
- ・膝の痛みがなくなってきた（70代女性）
- ・ヒアルロン酸の注射がいなくなった（70代女性）
- ・表情が明るくなった（80代男性）
- ・出かける楽しみが増えた（70代女性）
- ・みんなに会うのが楽しみになった（80代女性）
- ・言葉がはっきりするようになった（80代男性）
- ・ひとりでも安心して参加できる（80代男性）



一般介護予防教室

年齢性別は問わず、どなたでも自由に参加できる教室です。パン教室や健康体操教室など、さまざまな教室を開催しており、趣味活動や体力づくりにつながっています。



認知症カフェ

「にじいろカフェ」の開催

認知症は今や珍しい病気ではなく、大変身近な病気です。ここでは、日々の介護の悩みや介護に役立つ情報交換を行っています。認知症の人を介護する者同士、介護の大変さ、悩んでいることなど話し合ってみませんか。

開催月・奇数月の第3木曜日
午後1時30分～3時

「健康寿命を延ばして、いきいきとした生活を送ってほしい」



元氣あつぷリーダーの皆さん

講座で学んだことを活かして、各地域で体操教室をしています。一人一人の年齢や体調に合わせて体操を考え、一緒に取り組むことは、私たち自身の介護予防にもつながっています。参加者からは喜びの声が多く、「調子が良くなった」などの感想をいただく、自分のこと以上に嬉しく、やりがいを感じます。定期的な運動の場としてだけでなく、人と話し、ふれ合う場としてみんなで楽しく同じ時間を共有できる雰囲気リーダーとしての活動の続けやすさも感じています。リーダー同士の繋がりが深めて、より良い活動を広げていきたいです。

「いつまでも元気に地域活動を楽しんでほしい」

いくつになっても地域で元気に活動していくには健康であることが大切です。げんきの館では、足腰が弱ってきた人などが、地域活動を続けられるように、体の元氣を取り戻すためのプログラムを実施しています。

また、一般介護予防教室では、さまざまな趣味をもった地域ボランティアが教室を開いて活躍され、活動を盛り上げていただいています。



長洲町地域包括支援センター
森川 敬子センター長

全国的に高齢化が進む中、町の介護認定率が減少しているのは、町民の皆さんが普段から介護予防活動などに積極的に参加されてきた成果だと言えます。

町では、「地域の支え合いで、高齢者が元気で活力にあふれ、安心・安全・健康に暮らせるまち」を目指して、皆さんが介護予防活動でできる場所づくりに取り組んできました。また、9月からは健康ポイント制度が新たに始まっています。

そのような活動が評価され、「住民が自主的・主体的に社会づくりを進めている自治体」として、国から「保健医療2035推進シティ」に選定されました。これは、県内では初、全国では10市町村が選定されているものです。

介護予防に取り組むことは、いつまでも健康な暮らしを楽しむことにつながります。誰もが気軽に、楽しく参加できる活動の場が長洲町にはたくさんあります。この機会に、介護予防の取り組みに参加してみませんか？

☎ 福祉保健介護課
地域支援係
☎ (78) 3155
社会福祉協議会
☎ (78) 1440
げんきの館
☎ (57) 8336