

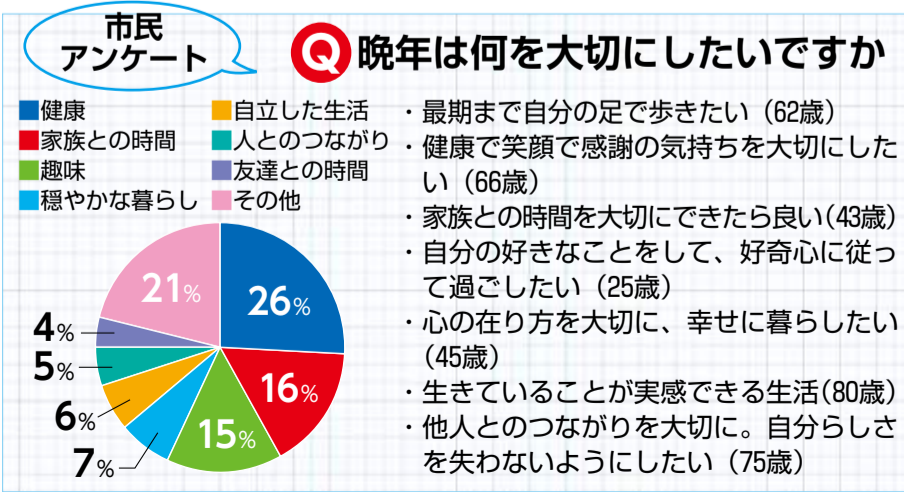
救急車の出動件数が増えています。多くの人の命を救うため、適正に利用しましょう。  
 圏救急救命課 ☎223-9365



編集・発行 / 厚木市政策部広報戦略課  
 〒243-8511 神奈川県厚木市中町3-17-17  
 TEL.046-223-1511(代) FAX.046-223-9951  
 ホームページは



## 晩年をどう生きたいですか



晩年、何をして、どんな時間を過ごしたいか、また人生の最期をどこでどのように迎えたいか、考えたことはありますか。2025年には、約3人に1人が65歳以上になると予測されるなど、今後高齢化は確実に進みます。医療や介護の受け方、日常生活の送り方は今、大きな見直しを迫られています。

市では、住まいを中心に医療や介護、介護予防、生活支援のサービスを一体的に受けられ、高齢者や障がい者が住み慣れた地域で安心して自分らしく暮らせる「地域包括ケア社会」の実現を推進。今年をその「元年」に位置付け、取り組みを本格化させていきます。

今回、「広報あつぎ」では、市民の皆さん約700人にアンケートを実施しました。次のページからは、お寄せいただいた声を基に、介護の現場や地域の取り組みを紹介。誰にでも訪れる「老い」とそれを支える社会の在り方を考えます。





雨の日も暑い日も毎日欠かさぬ散歩。喫茶店などでコーヒーを飲んで帰ることが橋本さんの大きな楽しみ



玄関に貼られたメッセージ。亜希子さんの思いやりがにじむ

橋本さんは長年、次女と二人で飯山で暮らしていました。15年ほど前に夫を看取ったから少

行方不明で同居を決意

近所の人が捜すも見つからず、2日後に伊勢原市内の山中で保護されました。前日降った雨で服はずぶぬれ、靴をなくした足はヤマビルに吸われ、血まみれでした。橋本さんの四女齋藤亜希子さん(42・寿町)は伊勢原警察署で母に面会。無事な姿を目にするなり、その身を強く抱き締めました。

想像を超える認知症介護

「若い時から何でも自分でこなし、若くして認知症を発症した。介護施設に入居した。最初は、施設生活に慣れず、食事や排泄に苦労した。介護士さんの丁寧な対応のおかげで、徐々に慣れていくことができた。今は、施設生活を楽しんでいる。」

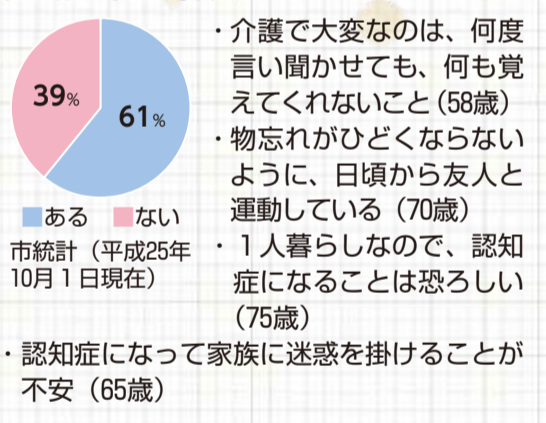
6年前にアルツハイマー型認知症と診断されました。同じことを繰り返すことが増え、日々の散歩に出ても自力で帰れないことが続いています。行方不明になった時は携帯電話の電池が切れ、大ごとになってしまいました。「命に別条はなかったものの、母の身の安全に危機感を抱きました」と亜希子さんは振り返ります。



一緒に歌ったり話したりする人形を抱く橋本さん

市民アンケート

市内要介護・要支援認定者の認知症状の有無



- 介護で大変なのは、何度言っても覚えてくれないこと(58歳)
物忘れがひどくならないように、日頃から友人と運動している(70歳)
1人暮らしなので、認知症になることは恐ろしい(75歳)
認知症になって家族に迷惑をかけることが不安(65歳)

認知症と生きる

地域包括ケア社会の実現に向け、増え続ける認知症患者をどのように支えていくかは大きな課題です。自分が、親が、家族が、いつ発症するか分からない認知症。ここでは、できる限り認知症の母と共に暮らしていこうと介護に当たる、子どもの思いを紹介します。

地域包括ケア元年



ベッドから起こし車椅子への移動を介助するのは大仕事



楽しみにしている訪問看護のマッサージ

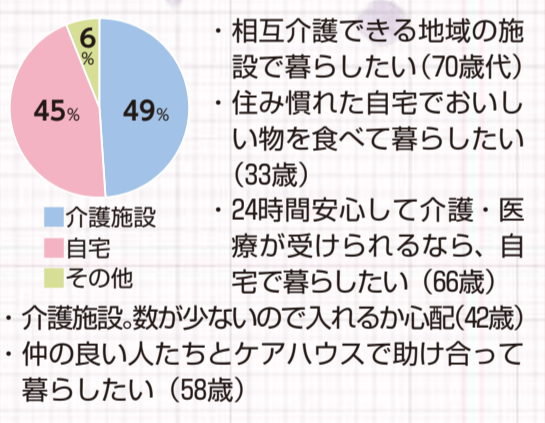
「60年も夫婦をやっていたら、何をしてもいいのかわからなくなってきたよ」と明るく話す千里さん。「特別なことをしている気持ちなんてない」と通さんを支えています。それでも最近では、通さん一人を長く自宅に残せなくなったり、介助に今までの以上に力が必要になったりと、負担は増えています。

公的支援で生活を楽に

「お二人の気持ちに寄り添って、新たなサービスを提案したら」と話すのは訪問看護を担当する「さくら訪問ステーション」の千葉志津さん(40)。「高齢同士の在宅介護は、だんだんと手が行き届かないところが出てきます。私たち介護事業者はもちろん、家族や地域の人が利用できる制度を案内するといった支援が必要」と周囲の見守りの重要性を訴えます。

市民アンケート

自分に介護が必要になったとき、どこで過ごしたいですか



- 相互介護できる地域の施設で暮らしたい(70歳代)
住み慣れた自宅でおいしい物を食べて暮らしたい(33歳)
24時間安心して介護・医療が受けられるなら、自宅で暮らしたい(66歳)
介護施設。数が少ないので入れるか心配(42歳)
仲の良い人たちとケアハウスで助け合って暮らしたい(58歳)

在宅介護を支えるサービス

- 介護支援
訪問介護
訪問入浴介護
通所介護(デイサービス)
短期型入所生活介護(ショートステイ)
医療支援
訪問診療



理学療法士のリハビリ

- 訪問看護
訪問歯科
高齢福祉サービス
高齢者緊急一時保護
在宅で高齢者を介護する家族が、特別な事情で介護できなくなった場合に、施設などで高齢者を一時保護
在宅で生活している方が登録。理髪サービスや紙おむつの給付などが利用可能(要件あり)
※サービスはその他にもあります。

介護・医療支援=介護保険課☎225-2240、高齢福祉サービス=健康長寿課☎225-2220

早期発見・治療が効果的

市立病院精神科部長 西村浩さん(59)



認知症は、記憶や思考、理解、学習、判断などの認知機能の低下によって、社会生活が困難になる病気です。記憶障がいや徘徊、抑うつ、幻覚、暴言・暴力など、人によって症状はさまざま、高齢になるほど発症率は高まります。

病状の進行は服薬で遅らせることはできますが、ごく一部を除いて進行を止めることはできません。代表的なのが脳の神経細胞が壊れて脳全体が萎縮するアルツハイマー型認知症で、他にも脳血管性認知症、レビー小体型認知症、前頭側頭型認知症などがあります。

認知症治療で重要なことは、早期発見・早期治療です。悪くすると、火の不始末や猛暑の中での徘徊、悪徳業者に財産を狙われるなど、深刻な事態を招きかねません。ご家族やご近所の方に、慣れ親しんだ道で迷子になる、体験したことを丸ごと忘れる、自宅の車庫入れで車をぶつけるなど、老化によるものだけでは説明できない行動が見受けられたら、病院で受診することをお勧めします。

「以前に比べて介護・医療サービスの充実が進む現代。要介護の状態となっても、「地域で暮らし続ける」という選択ができます。しかし、最期は自宅で迎えたいと望む人が多い一方、漠然とした不安や家族への迷惑などから施設での介護を望む声も数多くあります。」

「通さん」「妻が倒れ、二人とも動けなくなったらどうするか」と、老老介護の行く末に不安を募らせます。それでも「夫が言ってくれる感謝の気持ちにこれからは応えていきたい」「休

「二人は長年、この地域でどんかつ屋を営んでいました。近所にはなじみ客や顔見知りも多くいます。離れて暮らす子どもたちには時々連れて行ってもらおうという物では、近所の人たちとよもやま話に花を咲かせます。」

「もともと動かなくなっていくけれど、家族や顔を見せに来てくれる友人たちとの思い出が詰まったこの家で妻と生きていきたい」と、二人の思いは一緒です。いつまでも住み慣れた家が暮らすためには、適切な介護・医療・福祉サービス、地域の支え、そしてそれらの連携が必要。佐々木さん夫婦の願いをかなえられるかは、これからの地域包括ケア社会へ向けた取り組みにかかっています。

物忘れと認知症の違い

Table with 3 columns: 物忘れ (Forgetfulness), 症状など (Symptoms), 認知症 (Dementia). It compares symptoms like age-related forgetfulness, lack of insight, and memory decline against dementia symptoms like brain disease, progression, and judgment impairment.

家族が認知症かなと思ったら 市立病院の外来診療

- 精神科 月～金曜の午前
脳神経外科(もの忘れ外来) 水曜・第2金曜の午後※予約制
市立病院☎221-1570







利用者とスタッフが一緒にゲームや歓談を楽しむ陽だまりの家



コミュニティバス「森の里ぐるっと」が利用者を送迎



住民に向け開かれたモデル事業説明会。左が玉巻さん

緑に囲まれた閑静な住宅街にたたく、森の里小学校。その一室に、にぎやかな笑い声が響きます。空き教室を活用した地域の高齢者の憩いの場「陽だまりの家」は、「日中家族が留守なので不安」「一人で取る食事が寂しい」といった声から、地域住民でつくる森の里地区地域福祉推進委員会が、平成25年12月に開所しました。

利用対象は、地域に住む65歳以上の高齢者です。週に一度、ボランティアスタッフと共に、体操や歓談、昼食、レクリエーションなどを楽しみます。開所時間は9時30分から16時まで。半日は500円で、徒歩での来所が難しい方は、地域を巡回するコミュニティバスの送迎も利用できます。

高齢化率30%に直面

森の里の高齢化率は今年に入り30%を超え、約3人に1人は65歳以上となり、約3年前に入居が始まり、当時移り住んできた現役世代が高齢になったこと、地域全体の人口が減少傾向にあることに加え、高齢者向け集合住宅の建設などが、地域の高齢化に拍車をかけています。緑豊かな環境を求めて県外から高齢世帯が移り住んでくることもあり、地域による高齢者の自立や在宅介護を支える仕組みづくりが急がれてきました。

ほんの少しのサポート

「高齢化は避けられないけれど、年を重ねても元気な方はたくさんいる。地域で少しの支援を担えば、長く自宅で生活できる」。そう話すのは、地域福祉推進委員会の委員長・玉巻百合子さん(63)です。委員会は、平成22年8月に、有償ボランティア「もりの応援隊」の活動を開始。地域で安心して暮らしていただけるようにと、掃除や庭仕事、託児や話し相手など、介護保険や行政サービスの対象に

在宅生活の支えに

もりの応援隊への依頼は年々増加し、現在は年に400件以上の支援を届けています。本年度からは、陽だまりの家と併せて市の介護予防・日常生活支援総合事業のモデル事業に指定されました。高齢者が介護保険の要支援認定を受けるか、地域包括支援センターで生活機能の評価を受け「住民主体サービスが適切な対象者」と判断されると、ケアプランに基づくサービスの

5年、10年先を見据えた関係づくりを

東京大学高齢社会総合研究機構 博士 後藤純さん(36)



いつまでも住み慣れた地域で暮らしていくために、地域とのつながりはとても大切です。ただ、一言で「高齢者」と言っても、65歳と90歳とは親子ほども違いますので、地域で主催する居場所づくりや仲間づくりはターゲットを絞る必要があります。介護予防が目的のゲームや体操などの集まりに、定年を迎えただけの元気な方が入っていくことは考えにくいですし、地域になじみのない方がいきなり参加することも難しいでしょう。生活支援も、スタッフが近所にいるというだけでは頼みにくいはず。日頃からの信頼関係があってこそ、成り立ちます。

5年後、10年後の自分がどうなっているかは誰にも分かりません。体が元気になる前は、趣味の充実からで良いので、地域に出て自分の居場所と仲間づくりをしていくと良いでしょう。仲間の姿が見えなくなれば心配しますし、困っていれば手を貸すので、自然と生活支援にもつながります。そのようなつながりができれば、サポートが必要な状態になったとしても日中の居場所に困ることはなく、地域のミニデイなどにも無理なく参加できるようになるはず。シニア世代が活気に満ちていれば、老いることに不安を抱きがちな現役世代は勇気づけられます。余生ではなく、第二の人生として、目いっぱい楽しんでいただきたいです。

なりにくい日常生活での困り事をサポートしています。月に2回ほどもりの応援隊に支援を依頼する常世五合子さん(83)は、膝を痛めるようになって不安を抱えるようになっていました。「足を曲げると痛いので、普通の家事が苦痛になり情けなかった。応援隊は、蛍光灯が切れたりトイレの水の流れが悪かったり、ほんの少し困ったときに気軽に相談でき、駆け付けてくれるので本当にありがたい」と喜びます。



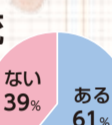
もりの応援隊による庭の草刈り支援

地域で支える

「老い」や「衰え」は、誰にでも訪れるものです。サポートが必要になったとき、住み慣れた場所ですらでも自分らしく生きていくには、地域社会とのつながりが大切です。森の里では、高齢者などの暮らしを住民ボランティアで支える取り組みが進んでいます。

市民アンケート

地域のひとと交流やつながりはありますか



- ・民生委員が開く茶話会に月1回参加している(68歳)
・「ママ友」とのつながりがある(47歳)
・自治会や公民館での催しに参加するようにしている(66歳)
・今のところほとんどないが、退職したらつくっていききたい(60歳)
・今は就労しているので、あいさつ程度(60歳)
・機会はあっても自分が積極性に欠けている(72歳)



橋本さんをデイスサービスに送り出す亜希子さん

できる限り地域で

急速な高齢化が進む日本。2025年には高齢者の5人に1人は認知症という時代を迎えます。昨年には認知症施策推進総合戦略が策定され、「住み慣れた地域で自分らしく暮らし続けられる社会の実現」への取り組みが全国的に始まっています。しかし、認知症介護は時に介護者の心身を追い詰めるなど、たやすいものではありません。病気の進行は止められず、住み

慣れた自宅で生活していても、いつか限界が訪れます。それでも亜希子さんは明るく語り続けます。「現実はいつも優しく寄り添ってほしい。でも、どんなにけんかしても、デイスサービスに送り出す時は必ず見送ります。そんな時、同じように母が私を笑顔で幼稚園へ送り出してくれていたことを思い出します。いずれ私のことも分かってなくなってしまうかも知れません。でも、その覚悟はできています。できる限り一緒に、この家で生活していきたいです」

思いを共有できる仲間がいます

厚木市認知症を抱える家族 すみれ会 会長 岡野陽子さん(妻田西)



すみれ会は、悩みや苦しみを抱えながら認知症状のある家族を介護している人と、その経験がある人たちの集まりです。月1回ほどの定例会の開催、会報の発行、研修旅行・講演会の実施などに取り組み、アットホームな雰囲気でお話ししています。介護を始めた家族は、①戸惑い②否定③混乱④怒り・拒絶⑤切り切り・諦め⑥受容の一四段階の心理的ステップを踏んでいきます。会で思いを共有することができれば、戸惑いや混乱の期間を短くでき、心の負担軽減にもつながります。

末永く地域で介護をしていくためには、思いを分かち合える仲間の存在が大切です。会員からは「先輩から学べることが多い」「愚痴を聞いてもらえるので気持ちや和らぐ」「介護の情報を得られる」といった声を頂いています。悩んでいる方はぜひ、定例会に来ていただきたいです。

入会や見学を希望の方は、すみれ会・本部 ☎221-5530へ。

認知症・物忘れ予防教室

ストレッチやウォーキング、頭を使いながら体を動かす体操などの認知症予防プログラムを実施しています(8面参照)。



和やかな雰囲気のある教室

認知症高齢者等徘徊SOSネットワークシステム

行方不明時の早期保護を目的とする、警察や行政、住民が連携したネットワーク。希望者に、位置情報検索端末の貸与と見守りステッカーの配布をします。



光る素材のステッカー

認知症への市の取り組み

- 成年後見制度の市長申立
認知症サポーター制度
認知症サポーターは、認知症の方やその家族の理解者として支援をする制度。サポーターには市が実施する養成講座を修了した7790人(6月末時点)の方が認定されています。

認知症初期集中支援チーム

本年度から活動をスタート。専門職が、認知症の方や認知症が疑われる方を訪問し、専門医療機関の紹介、介護サービスの利用支援などに取り組みます。

認知症の相談窓口

- 各地域包括支援センター(7面参照)
月～金曜=8時30分～17時
土曜=8時30分～12時30分
●厚木保健福祉事務所の精神保健・認知症相談
月3回程度、13時30分～16時 ※予約制のため、事前に保健予防課 ☎224-1111(代表) 内線3229にお問い合わせてください。
●かながわ認知症コールセンター
☎0570-0-78674 月・水曜=10時～20時、土曜=10時～16時
●若年性認知症コールセンター
☎0800-100-2707 月～土曜=10時～15時





### 医療 地域に根差した医療を提供

徳武クリニック 院長 徳武蔵さん(54)



何かあったときにすぐに相談できるような、地域の身近な医療機関を目指してクリニックを設立しました。病気で療養することになっても「家で暮らす」ことを支えるため、訪問診療を積極的に行っています。通院が困難な患者さんを支援するとともに、送迎などで介護に携わる周囲の人の負担を軽減する効果もあります。

訪問診療を実施する医療機関はまだまだ少なく、地域の医療をその地域内でカバーしきれていない場所があるのが現状です。私も市内全域、さらには市外まで足を運んでいます。

今後は、看取りまで見据えた在宅医療をさらに広め、受診しやすい環境をつくるのが私たち医師の使命だと感じています。



訪問診療では病状を問わず定期訪問をする

### 支援 地域のよろず相談所に

厚木南地域包括支援センター 管理者 小林三重子さん(64)



地域における相談の窓口となるのが地域包括支援センターの一番の役割です。介護が必要になった家族や子育てのことなど、誰でもいつでも相談に来れる場所です。「どんな介護サービスが受けられるの」「近所の一人暮らしのおじいちゃんの姿を最近見掛けない」「お隣の老夫婦の家にゴミがたまっている」といった日常的な相談でも構いません。受けた相談内容を吟味し、適切な機関へとつないでいきます。

センターだけでは手の行き届かないところは、企業やボランティア団体などと協力しながら、利用者やその家族にとって最善となる道を探します。



ささいな事でも親身に対応

### 活用しよう！ 地域包括支援センター

介護や日常生活のことまで、地域での困り事を気兼ねなく相談できる場所です。センターには社会福祉士や主任ケアマネジャー、保健師などが配置され、多様な相談内容に対応できるよう常に連携しています。

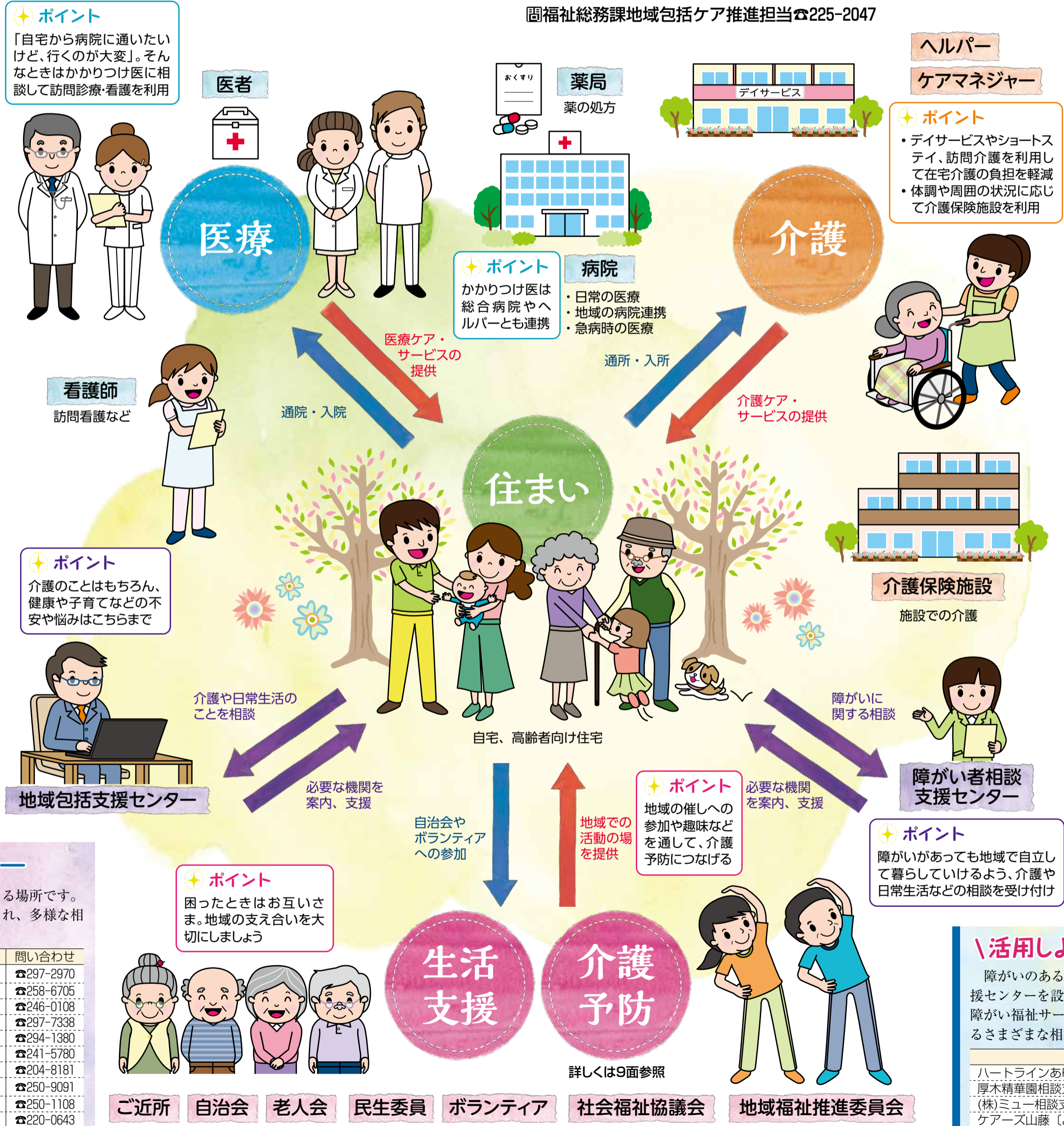
施設名	所在地	問い合わせ
厚木地域包括支援センター	中町3-11-20本厚木ケイビル6階	☎297-2970
厚木南地域包括支援センター	旭町2-3-13	☎258-6705
依知地域包括支援センター	山際1350-1	☎246-0108
睦合地域包括支援センター	三田南2-1-1山口ビル101号室	☎297-7338
睦合南地域包括支援センター	妻田北4-3-8-101号	☎294-1380
狹野地域包括支援センター	鷹尾2-25-6-101号	☎241-5780
小鮎・緑ヶ丘地域包括支援センター	緑ヶ丘2-2-12グリーンヒルズ1F	☎204-8181
玉川地域包括支援センター	小野734-2	☎250-9091
南毛利地域包括支援センター	温水西2-27-38カーネーションパーク1F	☎250-1108
相川地域包括支援センター	愛甲東1-1-19	☎220-0643



# 図解 地域包括ケアシステム

地域包括ケア社会の実現に向けては、住まいを中心に医療や介護、介護予防、生活支援などさまざまな分野の人が関わり、連携を取るシステムが必要です。どんなときにどんなサービスが受けられ、どのように連携を取るのか、システムの仕組みを紹介します。

岡福祉総務課地域包括ケア推進担当 ☎225-2047



### 介護 三者三様のプラン作り

ケアセンターあさひ ケアマネジャー 沢尻美幸さん(53)



ケアマネジャーは、介護を必要とする方が適切なサービスを利用できるよう、利用者やその家族からの相談に応じてケアプランを作成し、関係機関との橋渡し役を担います。介護度の区分ではなく、本人の体調や置かれている環境を十分に把握した上で、最適なプランを作ります。体調の変化だけでなく、介護者の疲れや不安なども見逃さず、医師やヘルパーと連携を取り対応していくのも、ケアマネジャーの務めです。



月1回の定期訪問で近況を確認

### 地域 顔の見える地域づくり

依知北地区 民生委員・児童委員 大塚繁さん(67)



高齢者の自宅への見守り訪問や小学生の登校の見送りなど、地域で日常な生活支援をしています。見知らぬ顔という安心感からか、ちょっとした困り事から認知症介護の相談まで受けるため、必要に応じて地域包括支援センターや地域ボランティアと連携を取っています。医療や介護制度で補いきれない部分のフォローを役割としています。

最近「隣近所の関係が希薄になった」という話を聞きますが、もったいないことだと思います。支え合いの輪を広げていくことで、介護する一人一人の負担は軽減できます。「近所の問題は自分の問題」という意識で、これからは活動を続けていきます。



見守り訪問時には他愛もない世間話に花が咲く

### 活用しよう！ 障がい者相談支援センター

障がいのある人が地域で安心して生活を営めるよう、市では4カ所に相談支援センターを設置しています。必要な施設の紹介だけでなく、居宅介護などの障がい福祉サービスの受け方や日常生活の不安、虐待の悩みなど障がいに関するさまざまな相談を受け付けています。

施設名	所在地	問い合わせ
ハートラインあゆみ	中町4-6-11山口ビル201	☎259-5713
厚木精華園相談支援事業所「ここから」	鷹尾4-9-18	☎280-4410
(株)ミュウ相談支援事業所「わたしの夢」	戸室3-17-11	☎205-4026
ケアース山藤【よろずや】	三田南2-1-1山口ビル201	☎206-5905

- ご近所
- 自治会
- 老人会
- 民生委員
- ボランティア
- 社会福祉協議会
- 地域福祉推進委員会



地域包括ケア元年

# 厚木らしい仕組みを

誰もができる限り住み慣れた地域で、生き生きと安心して暮らすためには、社会全体で支え合う仕組みづくりが必要です。地域包括ケア社会の実現に向けた課題や展望について、東名厚木病院の医学博士で、市医療福祉検討会議の会長・野村直樹さん(58)に伺いました。

## 求められる新しい仕組み

——なぜ地域包括ケアシステムが必要なのでしょう。

少子高齢化で財源が厳しい現代では、これまでの医療・介護のシステムを維持しても立ち行かません。介護と医療、生活支援・介護予防などに携わる人たちが連携し、必要な人に必要な支援を提供できる新たな仕組みが求められています。しかし、異なる分野の連携は簡単ではなく、まだまだ十分とは言えません。

——医療・介護関係者にはどんなことが求められていますか。

医療の分野では、自宅での看取りも含めた在宅医療の体制づくりが必要です。内科以外の医師も往診できることが理想的で

すし、きめ細かいケアができる訪問看護の充実も重要です。

介護の分野では、元気な口を保つ口腔ケアや、食べ物を口に取込み胃に収める「摂食・嚥下」機能の維持、栄養管理を含めた介護サービスの充実が必要です。

——行政にはどんな役割がありますか。

高齢者や障がい者の生活支援に地域で取り組む人たちは、医療や介護といった制度の中にはないため、十分なシステム化ができていません。行政は、各地で活躍するボランティアなどの地域資源をしっかりと把握し、システムの輪の中に取り込んでもらいたいと思います。

また、必要な財源の確保や、地域包括ケア社会の必要性の啓発にも力を入れてもらいたいと思います。

## 今こそ力を合わせよう

——市民に求められるものがありますか。

発想の転換が必要です。何かあれば病院に行き、医師や看護師に任せるといった時代は過去のものです。病院で看護師などが行っている患者へのケアで、自宅でもできることは、ご家族に担ってもらう必要があります。介護は精神的にも身体的にも大変なことなので、心構えが必要です。負担を軽くするサービスは数多くあるので、ケアマネジャーや地域包括支援センターなどに尋ねてほしいと思います。

——これからの展望をお聞かせください。

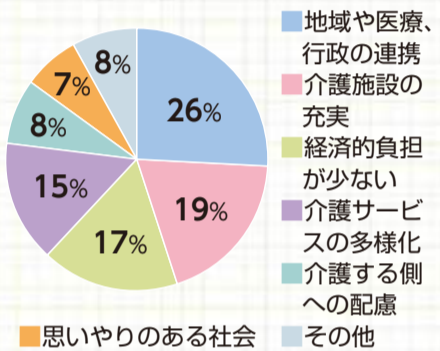
地域包括ケアシステムを担う地域資源を把握できれば、各地域の特性に合ったシステムをつくることができます。今後、高齢化はさらに進みます。今こそたくさんの人たちが力を合わせなければなりません。介護と医療、生活支援・介護予防などに携わる人たちの連携が進めば、誰もが生き生きと安心して、できる限り住み慣れた地域で暮らせる地域包括ケア社会の実現に近づけるはずです。



新たな仕組みづくりを語る野村会長

### 市民アンケート

Q 介護が必要になったとき、どんな社会なら安心できますか。



- ・病院や介護施設など、横のつながりがしっかりしている社会 (31歳)
- ・引け目を感じずに介護を受けられる社会 (35歳)
- ・年金で過ごせるように介護施設の費用負担が少なくなる (64歳)
- ・介護の負担が一人に偏らず、うまく分担できるような社会 (43歳)
- ・介護する側の大変さ、苦労について理解がある社会 (36歳)
- ・みんなが他人に関心を持っている社会 (54歳)
- ・相談窓口が近くにあり、気軽に相談できる (54歳)

テーマは地域包括ケア社会  
あつぎ介護フォーラム'16 無料

【日時】10月2日 13時～17時  
【場所】レンブラントホテル厚木 (中町2-13-1)  
【内容】『このまちで最期まであなたと暮らそう!～地域包括ケア社会の実現に向けて』がテーマの講演、医療・介護相談コーナー、介護用品の展示、介護食の試食会など  
当日直接会場へ。 ☎10  
☎厚木医療福祉連絡会 ☎222-1259

### みんなで楽しく若返ろう 介護予防教室

体と頭を使った運動と参加者同士の交流を通じて、若々しい生活を送りましょう。 無料



### 物忘れ予防・脳いきいき教室 ～おでかけプログラム～

ウォーキングを取り入れた認知症予防を学ぶ。  
《日時》9月29日～11月24日の木曜 (全8回、11月3日は除く)  
14時～16時

《場所》あつぎ市民交流プラザ  
《対象》市内在住で65歳以上の方25人 (要介護認定者は応相談)  
☎直接、電話またはハガキ、ファクスに教室名、〒住所、氏名、生年月日、電話番号を書き、9月12日 (必着) までに〒243-8511 健康長寿課 ☎225-2388・☎221-1640へ。抽選。 ☎162143 ☎1

### コグニサイズ体験教室

簡単な運動と頭の体操を組み合わせた「コグニサイズ」を学ぶ。  
《日時》10月5日 10時～11時30分 《場所》JAあつぎ本所4階会議室  
《対象》厚木市と清川村在住の方30人 (要予約)  
☎電話で9月30日までにJAあつぎ福祉課 ☎225-7716へ。先着順。 ☎10

## ひとまち 元気



会話を弾ませるミニデイの参加者と

厚木市長  
小林 常良

戸室老人憩の家でミニデイサービス(ミニデイ)を続けるボランティア「やすらぎの家とむろ」が開設20周年を迎え、お祝いに伺いました。  
「地域でお年寄りを支えたい」「家族の負担を軽くしたい」と、月1回ほど活動。参加者の皆さん

んは「ボランティアの優しい笑顔に元気をもらえる」と口をそろえ、ボランティアの方々も参加者の「また来たよ」という笑顔に励まされているそうです。厚木市では昨年、団塊世代が65歳を超え、約4・5人に1人が高齢者となりました。そして10年後には、約3・7人に1人となるとの予測もあります。増加する高齢者が、地域で生き生きと暮らせる社会の構築は、これからのまちづくりを進める上で大きな課題です。高齢者の外出を促すミニデイのような地域ごとに行われる顔の見える取り組みは、ますます重要になってくるでしょう。ボランティアによるミニデイは、各地域で盛んに行われています。地域包括ケア社会の実現に向け、こうした活動を積極的に応援していきたいと思えます。



地域包括  
ケア元年

介護  
予防

# 日々の小さな積み重ねを大切に 元気な心と体を維持しよう

高齢者の心身を老化させる最大の要因は、「もつ年だから」「おっくうだから」と外出や身の回りのことをしなくなる事です。いくつになっても生き生きと暮らすためには、介護予防に日頃から取り組むことが効果的です。ここではそのポイントを紹介いたします。

「年を取って心身の機能が衰えることは仕方ない」と考えていませんか。体や頭を使わない生活を続けていると、筋力や意欲が低下し、やがて要介護状態や認知症などを招きます。定期的に運動する、しっかりと食べる、友人と交流するなど、日々活発に行動することが介護予防へとつながります。

## チェックリストで確認を

介護予防の目的は「生活機能」(左欄参照)の向上を通じて、生きがいのある生活を実現することです。生活習慣病の予防と同じように、元気な時から取り組むことが大切です。自分の生活機能に合った介護予防には、定期的に「基本チェックリスト」(下表参照)を活用することがお勧めです。気になる傾向が見つかったら、かかりつ

## 生活機能とは

人が生きていくための機能全体のことです。体や精神の働きだけでなく、日常生活での動作や家事、仕事、家庭・社会での役割も含まれます。



## あなたの生活機能は大丈夫？ 基本チェックリスト

分野	確認内容	チェック
①運動機能	階段を手すりや壁を使わずに上れない	
	椅子から何もつかまらずに立ち上がれない	
	15分程度続けて歩けない	
	この1年間に転んだことがある	
②栄養摂取	6カ月間で2~3kg以上の体重減少があった	
	BMIが18.5未満 (BMI=体重kg÷身長m÷身長m)	
③口内状態	半年前に比べて硬い物が食べにくくなった	
	お茶や汁物などでむせることがある	
	口の渇きが気になる	
④外出状況	週に1度も外出しない	
	昨年に比べて外出の回数が減った	
⑤物忘れ	周りの人から物忘れがあるとされる	
	自分で電話番号を調べて、電話をかけない 今日が何月何日か分からないときがある	
⑥うつ病の可能性	最近、毎日の生活に充実感がない	
	以前は楽にできていたことが面倒に感じられる	
	自分が役に立つ人間だと思えない	
	最近、訳もなく疲れたような感じがする 楽しんでやれていたことが楽しめなくなった	

チェックが入った箇所は、生活機能の低下が考えられます。

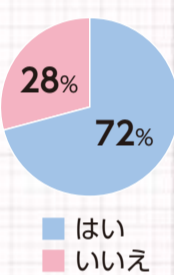
住み慣れた地域で自分らしく生き生きと生活できる地域包括ケア社会の実現には、皆さんが元気であることが前提となります。日々の生活の中でのちょっとした心掛けが老化を遅らせ、自分でできることの範囲を広げてくれます。いつまでも自分らしく暮らせるように、小さな積み重ねを続けていきましょう。

## 日々の取り組みを大切に

け医や地域包括支援センターなどに相談しましょう。

## 市民アンケート

Q 将来、自分が介護されることに不安はありますか。



- ・費用が不安 (40歳)
- ・自分でできることが減っていくことが不安 (21歳)
- ・老老介護になるのが心配 (68歳)
- ・家族の負担になるのがつらい (75歳)
- ・家族でシミュレーションしているから、心配ではない (52歳)
- ・想像ができない (20歳)



## ①運動機能の向上を

65歳以上で要介護者になる人の約3割は運動機能の低下が原因です。運動機能は年を取っても高めることができます。歩くだけでは、筋力は向上しないため、日常的にスクワットやつま先立ちなどに取り組み、足腰を鍛えましょう。

## ②食べることを大切に

高齢者は食事の量や回数が減り、体の基礎となるタンパク質やエネルギーが不足しがちです。食事に好きなものを取り入れ、楽しみながら食べることで心身の老化を防ぎ、感染症などの病気にもかかりにくくなります。



## ④外に出る機会を増やす

家に引きこもると、運動機能の低下やうつ・認知症を引き起こし、要介護状態になる危険性を高めます。掃除や料理などを積極的に行い、ボランティアや地域行事に参加することで、活動範囲を広げましょう。



## ③口を元気に

口腔機能が低下すると、生活全体が不活発になります。改善するために、しっかりと噛んで食べることはもちろん、バランスの良い食事や口の手入れ、口腔体操を毎日の習慣にしましょう。



## ⑤認知症を未然に防ぐ

認知症は、生活習慣を見直すことで予防ができます。ウォーキングやストレッチなどの有酸素運動、食生活の改善が効果的です。市が実施する認知症予防教室(8面参照)への参加もお勧めです。



## ⑥ストレスを減らす環境づくりを

つらい気持ちを周囲に話し、楽しい時間を共有することで、うつになりにくい環境が作れます。ストレスを感じたら無理をせずに休むことも大切です。

## 口腔体操

- 1.口を閉じたまま、頬を膨らませたり、すぼめたりする。
- 2.口を大きく開けて舌を出したり、引っ込めたりする。
- 3.舌を出して上下左右に動かす。