

特集

3月から

介護予防・日常生活支援総合事業が

始まります



今後、ひとり暮らし高齢者世帯、高齢者夫婦のみの世帯、認知症高齢者が増加していくことが予想されます。このような中、高齢者が住み慣れた地域で生活を続けられるよう、高齢者自身も介護予防に取り組み要介護状態となることを予防し、地域全体で高齢者を支えることが大切になります。そのため、仕組みとして、介護保険制度に「介護予防・日常生活支援総合事業（以下、総合事業）」が創設されました。

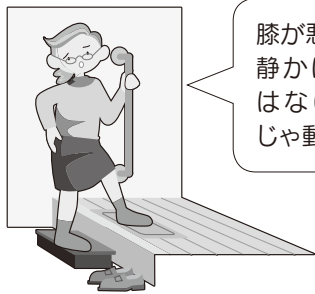
総合事業は65歳以上のすべての方が対象です。町では、高齢者が住み慣れた地域で、楽しく参加できる集いや活動づくりをはじめ、介護や生活支援を必要とする高齢者には、地域の皆さんが担い手となって多様な支援ができるよう『支え合いの町づくり』に取り組みます。

また、これまで要支援1・2の認定を受けて利用していた介護予防サービスの一部、介護予防訪問介護（ホームヘルプ）と介護予防通所介護（デイサービス）が総合事業に移行します。

問合せ：高齢者いきいき課 地域包括支援センター ☎35-1243（直通）

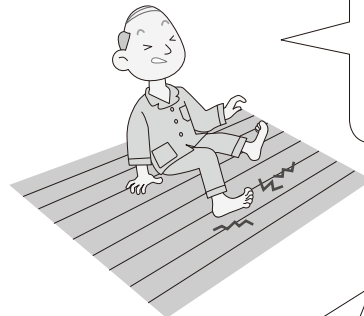
日常生活で支援が必要な方、要支援1・2の方

どんな時にサービスを利用するの？



膝が悪くて…
静かにしていれば痛み
はないけど、このまま
じゃ動けなくなっちゃう。

最近、動くのがおっくう。
家から出ることもなくなり、最
近、歩くのが大変になってきた。



浴槽をまたぐのに足が
上がらなくなって困った。
お風呂場で足をすべら
せてしまった。

買い物やゴミ出しができな
くて困っている。掃除機も
重くてかけられないよ。



どんなサービスがあるの？

①専門職による短期集中サービス

日常生活に支障のある生活行為を改善するために、通所サービスを3か月間利用し、理学療法士が作成する個別運動プログラムに基づいて、身体機能の向上や動作能力の改善を目指します。

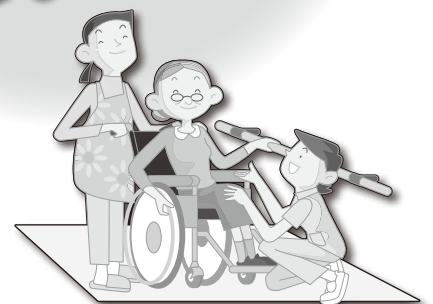
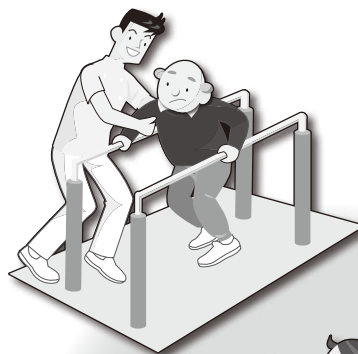
また、保健師や作業療法士等が家庭を訪問し、生活状況を把握した上で個別プログラムを作成します。自宅での生活が行いやすいよう生活環境を整え、あきらめていた楽しみや趣味を再開できるよう、目標達成に向けた自立支援を行います。

②訪問によるサービス

ホームヘルパーによる入浴介助を行います。また、研修を受けたシルバー人材センター登録会員による買い物や掃除、調理、布団干し、シーツなど大物の洗濯など、日常生活において不自由になっている生活行為をお手伝いします。

③通所によるサービス

短期集中サービス終了後、自立に向けた支援を継続して受ける必要がある方は、町が委託で実施している体操教室やデイサービスに通い、目標達成を目指します。



利用するには どうすればいいの？

日常生活でお困りのことができた時は、「地域包括支援センター」にご相談ください。基本チェックリスト(生活状況等についての簡易な質問)の実施と、地域包括支援センター職員の訪問による心身や生活状況の確認によって、サービスや支援を受けたり、地域の通いの場に参加いただくことができます。



ホームヘルパーやデイサービスを利用しているけど、 今後も継続利用できるの？

3月から総合事業をご利用いただけます。どのサービスを利用するかは、ご本人の心身の状態や生活状況を確認し、ご本人の意向を伺った上で、ケアマネジャーや地域包括支援センターの職員と相談しながら決めていきます。



地域みんなを取り組む介護予防！ 住民主体の通い場

「こむぎっちょっくら健康体操」

健康体操

地域で自分らしく暮らし続けるためには、一人ひとりが健康づくりに努めるとともに、地域や家庭の中で何らかの役割を担いながら生活することが重要です。それが生きがいとなり「介護予防」につながります。

町では、高齢になっても歩いて行ける身近な場所、地域の誰もが参加できる「こむぎっちょっくら健康体操」や「ふれあいサロン」など、住民主体の介護予防活動の立ち上げや運営を支援しています。



五丁目 体操の様子

「こむぎっちょっくら健康体操」とは

自分の体力に合わせて重りを調整しながら、手首や足首に付けて体操をします。椅子に腰かけたまま、ゆっくり動かす体操ですので、体力に自信のない方や押し車をお使いの方も参加できます。

町内4か所（勝場、内出、西原町、五丁目）で始まっています。



内出 体操の様子

町内では、足腰が弱くなり要介護認定を受ける方が増えています。高齢になり筋力が衰えることが原因です。そこで、高齢者の筋力向上に効果がある『こむぎっちょっくら健康体操』を行政区単位で取り組むことを支援しています。体操の効果はもちろん、ご近所のみなさんと毎週会うことを楽しみにしている方もいて、人との交流や地域のつながりが深まっています。

参加者に聞きました

夫の月命日に740m離れたお墓まで、休憩を入れないと歩いて行けなかったのが、体操を始めて休まず歩けるようになりました。体操の効果を感じています。



中里さん 81歳（内出）

行政区単位で 住民説明会を開催します

高齢者を取り巻く状況、介護予防の必要性を説明させていただいた後、地域のみなさんが元気に暮らし続けるための町づくりについて、みなさんと一緒に考えています。

高齢化率の高い行政区から順に住民説明会を開き、2月末までに13か所で実施しました。回覧板で住民説明会の開催を案内していただきます。現状を知っていただくことから始めていきたいと思っています。多くの方のご参加をお待ちしています。

「ふれあいサロン」 社会福祉協議会が 立ち上げを支援します

高齢者等が気軽に集い、お茶を飲んだりおしゃべりで楽しく過ごし、孤立感の解消や地域内の助け合いを広げていく場です。

町内10か所でサロン活動を行っています。詳細は上里町社会福祉協議会【☎33-4232】へお問い合わせください。



元気ちよっくらサポーター養成講座

「こむぎっち ちよっくら健康体操」を地域に普及させるため、体操を始める地区に行き、体操のやり方を指導をします。2時間×8日間の養成講座です。



生活支援サポーター養成講座

高齢者が安心して生活するために、掃除・調理・買い物や地域のサロン等、自分のできる範囲で協力できる方に必要な知識を深めていただくための講座です。2時間30分×5日間の講座です。



認知症サポーター養成講座

認知症について正しく理解し、自分ができる範囲で、認知症の人やその家族を見守り支援する「応援者」です。1時間30分の講座を受けると、サポーターの目印となる「オレンジリング」をお渡します。



新しい地域づくりが始まります

町民のみなさんの支え合いによる地域づくりを推進するため、様々なボランティア養成講座を開催しています。自分にできることで地域のお役に立ちたいとお考えの方、定年退職してこれから地域活動を始める方、年齢を重ねても若い者には負けないぞと言うあなた、80歳を超えた方も地域で元気に活動しています。



みなさんのアイデアと力を合わせて、上里町を住みよい町、笑顔があふれる町にしていきましょう！

問合せ 高齢者いきいき課
地域包括支援センター
【☎35-1243(直通)】

～上里町老人クラブ連合会からのお知らせ～

老人クラブに入会 しませんか



老人クラブとは？

地域を基盤として活動する高齢者の自主的な組織です。生きがいと健康づくりや生活を豊かにする活動を行います。知識や経験を生かし、地域を豊かにする社会活動にも取り組みます。

対象者は？

おおむね60歳以上の方は誰でも入会できます。

どんな活動をしているの？

- スポーツ活動…グラウンドゴルフ、筋力アップ体操などの健康づくりなど
 - 友愛活動…独居老人への一声活動など
 - 清掃活動…公園や学校などの清掃や、花植えなど
 - 地域見守り活動…児童の見守り活動など
 - 教養講座…健康講座、料理教室など
- ※地域により活動内容は異なります。

町では、現在24の単位クラブが各地域で活動しています。

詳しくはお近くの老人クラブ会員か、事務局までお問い合わせください。

問合せ…上里町老人クラブ連合会事務局(高齢者いきいき課内)【☎35-1243】