

いきいきももりん体操伝道師養成講座を開催しています

住み慣れた地域でいきいきと暮らすためには、健康長寿のための3つの柱である、「身体活動」「社会参加」「栄養(食とお口の健康)」に取り組み、フレイル(※1)を予防することが大切です。

※1:加齢により心身が虚弱した状態。

福島市では令和元年度から、地域全体で健康づくりに取り組むため、フレイル予防やいきいきももりん体操について詳しく学び地域の方々に伝えていく「いきいきももりん体操伝道師」を養成しています。

「いきいきももりん体操伝道師養成講座」では、32名の方が令和元年10月から全5回にわたって、いきいきももりん体操の効果や、栄養・口腔の健康から考えるフレイル予防、地域づくりの重要性について学んでいます。

参加者は「いきいきももりん体操サポーター」としていきいきももりん体操の通いの場で活躍している方で、来年度から「いきいきももりん体操伝道師」として、地域で活動する予定です。



▲いきいきももりん体操伝道師養成講座グループワークの様子

いきいきももりん体操伝道師とは？



フレイル予防や住民主体の通いの場づくり、いきいきももりん体操の楽しさや大切さを地域の皆様に「伝える」役割を持ち、地域における健康づくりを推進します。人とのつながりを通して、地域でいきいきと生活できるお手伝いをいたします。

いきいきももりん体操伝道師の認定要件

- 以下の条件の全てに該当していること
- ①いきいきももりん体操の通いの場に参加していること
 - ②いきいきももりん体操サポーター研修会(※2)を修了していること
 - ③伝道師養成講座5回全てに参加すること
- ※2:いきいきももりん体操サポーター研修会は毎年開催しています。ご興味のある方は地域包括ケア推進室までお問い合わせください。

みんなで取り組む介護予防—地域包括ケア推進室のつぶやき

平成9年に介護保険法が施行されて20年以上が経過しました。みなさん、介護保険ってどのような状態になったら、利用するものとお考えですか。今まで出会った方々を見ると「介護＝調理だの、入浴だの、掃除だの、人のお世話が必要になったから利用する」という方が多いように思います。

実は介護保険法の中では、こんなことを言っています。

- ①目的:「尊厳を保持し、その有する能力に応じ自立した日常生活を営むことができるよう」
- ②介護保険:「要介護状態等の軽減又は悪化の防止に資する」
- ③国民の努力及び義務:「加齢に伴って生ずる心身の変化を自覚して常に健康の保持増進に努める…有する能力の維持向上に努める」
- ④国及び地方公共団体の責務:「可能な限り、住み慣れた地域でその有する能力に応じ自立した日常生活を営むことができるよう」

まとめると

可能な限り、住み慣れた家庭や地域で暮らしていくために、加齢に伴って生ずる心身の変化を日々自覚しながら、その時その時の有する能力を維持向上していきましょう。

介護保険法では、「介護＝人のお世話が必要」と言っているわけではなく、「その時その時の有する能力を維持向上することが重要であり、そのための仕組み、サービスである」と言っているんですね。

みなさん日々、グループでいきいきももりん体操に励んだり、バランスの良い食事をとったり、定期的にかかりつけ医に通ったり、お友達と出かけたりして健康づくり・介護予防に取り組んでいらっしゃると思いますが、中には、介護保険サービスのリハビリテーションを利用して、理学療法士などの専門家の指導のもと「体の能力の維持向上を図る」必要のある方がいらっしゃるかもしれません。そんな時は、地域包括支援センターなどにご相談ください。

例えば、こんなことはありませんか。

- ア) 調理をしていて、長い時間、台所で立ってられないことがある。
 イ) 風呂の浴槽をまたぐのがつらく、入浴はシャワーで我慢してしまうことがある。
 ウ) 友人と買い物に行きたいが、長い時間歩けず、外出を控えてしまうことがある。 など

認知症の人も周囲の人も安心して暮らせる地域づくりを目指して 認知症サポーター ステップアップ講座を開催しました！

『認知症サポーターステップアップ講座』は、オレンジリングを持つ認知症サポーターが、認知症の人やその家族を支援する活動に役立つ知識の学習や話し合いを通じて、地域での活動を目指した講座です。今後も、地域を拡大して実施していく予定です。



▲丸子御山越町内会の認知症サポーターの皆さん

丸子御山越地区にお住いの認知症サポーター 13 名の方を対象に、3 回コースで実施しました。認知症の病態や治療、認知症の人との接し方について学び、自分たちが地域でできることについて話し合いを行いました。

受講された皆さんは、今後、日々の生活の中で気になる人がいれば民生委員につなぐ、また、認知症のご本人や家族の同意があり、見守りを必要とする人の情報を地域包括支援センターや民生委員さんから得て、見守りや声掛けの活動を行うことになりました。

参加者の柏倉福子さんは「だいぶ前に認知症サポーター養成講座を受講しました。地域の中で高齢者も増え、見守りの充実が必要と感じています。再度、認知症について学び、民生委員さんや地域包括支援センターの方と連携しながら、日々のサロン活動等の中で意識していきたいです。」とおっしゃっています。

認知症の人と家族の実態調査～こころの声アンケート～を実施しました

地域包括支援センター職員やケアマネジャーの皆さんのご協力のもと、介護認定を受け、もの忘れを自覚するご本人と介護者に、日々の生活の中での思いをうかがいました。

皆さんからいただいた声をもとに、認知症の正しい理解への普及啓発と見守りや支え合いのある地域づくりを進めていきます。ご協力いただきました皆様、ありがとうございました。

ご本人の声

嬉しいこと、支えになることは、「話し相手がいるとうれしい」「野菜を作って娘たちにあげられることが嬉しい」。周囲の人に希望することは、「自分で忘れずにできたことは励みになる」「同じ年の人とお話ししたり楽しい時間を過ごしたい」など

介護者の声

支えとしては、「他の人に介護を頑張っているねと褒められたとき」「話を聞いてアドバイスをしてくれる人がいること」など。望むことは、「介護者の急な用事などの際に一時介護を受け入れてくれるようなサポート事業」「家族だけで介護を抱え込まずに、みんなに気にかけてくれるまち」など

第2回 福島市在宅医療・介護連携支援センター市民公開講座のお知らせ

ノンフィクション作家の松原惇子さんをお招きして「『老後ひとりぼっち』を生きる～最期まで自分らしく生き続けるために～」をテーマに、講演会を開催いたします。松原先生は、自らを「元気の配達人」と称し、一貫して「ひとりの生き方」をテーマに執筆活動、講演活動をされ、沢山の元気を配達してこられました。ひとりになっても最期まで自分らしく生きるという事を一緒に考えてみましょう。

【日時】令和2年3月12日(木)
午後2時30分～4時30分(開場午後2時)

【場所】コラッセふくしま4階 多目的ホール
(福島市三河南町1-20)

【対象】一般市民、医療・福祉・介護関係者

【定員】300名(申込先着順)

【申込】①住所②氏名③電話番号を明記のうえ、
FAX(572-6672)または、はがきにて
(福島市森森町10-1 福島市保健福祉センター3階
在タッチ「市民公開講座」係まで)

【問合せ】福島市在宅医療・介護連携支援センター

TEL024-572-6671



第8期介護保険事業計画策定に向けた各種調査の実施について

福島市では、令和3年度～5年度を計画年度とする次期(第8期)計画策定にあたり、地域のニーズや現状を把握するために、令和元年12月1日現在65歳以上の方の中から地域ごとに無作為に抽出された4,000名の方を対象に「介護予防・日常生活圏域ニーズ調査」を、在宅で要介護認定を受けている1,000名の方を対象に「在宅介護実態調査」を実施します。

いずれも、対象となる方には令和2年1月下旬頃に調査票を郵送いたしますので、調査の目的をご理解いただき、ご協力くださいますようお願いいたします。

暮らしの中の支え合い活動＝「お宝」が皆さんの暮らしを豊かにしています!

福島市では、誰もが住み慣れた地域で安心して暮らし続けられるように、地域の支え合いの強化を目指して市内22の地域包括支援センターの各圏域に地域支え合い推進員を配置しています。

地域支え合い推進員は、地域にある様々な活動や支え合い(＝お宝)を発掘し、発信したり、地域住民の皆様と一緒に地域が元気になるための話し合いを進めています。

地域支え合い推進員が発掘した暮らしの中の支え合い活動＝「お宝」を紹介します。

北沢又住宅地域交流ふくし会(北沢又地区)

～福島県事業「介護予防推進活動知事賞」を受賞しました!～

知事賞は、高齢者が地域で安心・安全に暮らすため、地域の支え合いや介護予防活動に取り組んでいるグループを称えようと福島県で創設されたものです。

令和元年9月28日(土)に会津若松市文化センターで開催された「ふくしま健康長寿フェスティバル2019」で、北沢又住宅地域交流ふくし会が「介護予防推進活動知事賞」を受賞しました。

北沢又住宅地域交流ふくし会は、住民同士の結びつきを強め、住み慣れた土地で安心して暮らせる地域を目指すボランティア団体として1993年に発足しました。現在は民生委員4名、ボランティア18名の計22名が所属しています。毎月1回の「お茶のみサロン」以外にも、一人暮らし高齢者へ行事の案内やクリスマスプレゼントを届けたり、安否や健康状態を確認するなど、見守り活動にも力を入れています。また、北沢又地区内で実施している子育てサロンへの参加、小学生の登下校中の見守りボランティア、地域の医療機関でのボランティアなど、地域の中で様々なボランティアを実施しています。長年にわたり、地域が一体となって様々な場面で支え合っている点が評価されました。

北沢又住宅地域交流ふくし会
板倉 寿三郎さん
地域の民生委員とボランティアで5名程度のチームを構成し、サロンや見守り活動に取り組んでいます。対応や調整で悩むこともありますが、友愛訪問、お茶飲みサロン、住民同士での助け合い等、まずは地域でできる範囲で最大限に支え合うことが必要との結論を得て活動を進めています。



介護予防推進活動知事賞を受賞した北沢又住宅地域交流ふくし会のみなさん

健康マージャン(野田町)

～男性も集える場～

地域の中で男性が集える場がなく、自宅に閉じこもっている傾向があることを気にかけて始めた集いの場です。週1回個人宅に集まり、お金や景品はかけずに健康マージャンを行っています。季節ごとにお花見や暑気払い、忘年会を行い、みんなで楽しんでます。また、体操やレクリエーションなど健康づくりの活動も行っています。

地域でのつながりが希薄化している中で、男性も集まりやすい趣味活動をきっかけに集まることで、閉じこもりの予防、生きがいづくり、地域のつながりづくりになっている、貴重な「お宝」です。



健康マージャンのみなさん

野城町会(立子山地区)

～大正13年から95年続く町会活動～

野城町会は大正13年に創設して以降、95年間毎月27日に全世帯参加の町会定例会を開催しています。町会会員のつながりが強く、毎年の花見会や忘年会の開催はもちろんのこと、田んぼの稲刈りを地域の協力できる人たちで行ったり、公園の整備や令和改元記念の桜の植樹をしたり、様々な活動をしています。平成30年からはいきいきもりん体操の取り組みを始め、健康づくり活動も行っています。定期的に顔を合わせる関係は地域の情報共有の場、見守り・安否確認の機会にもなっています。



日頃からのつながりが防災にも効果あり!

台風19号の際には、町会の中で浸水被害にあったお宅がありましたが、女性陣は炊き出しを行い、男性陣は片付けの手伝いを協力して行いました。町会の皆さんは「95年間毎月顔を合わせて話し合いをしているからこそ、非常時にも地域で助け合い、支え合うことができた」と話しています。非常時に地域で乗り越えるためには、日頃からのつながりが大切であることを再認識させてくれる、大切な「お宝」です。



野城町会のみなさん

みんなでつくろう健都ふくしま

「福島市暮らしの中の支え合いお宝」&「地域ではじめる健康づくり」発表会

福島市は、このような暮らしの中の支え合い活動＝「お宝」を市民の皆様にご存知いただき、支え合い活動を推進していくために、「福島市暮らしの中の支え合いお宝発表会」を開催します。

今年度は地域支え合い推進員から推薦のあった24のお宝に認定証を贈呈するとともに、5つのお宝には活動発表をしていただきます。

さらに、今年度から各地区で取り組みが始まった健都ふくしま創造事業の三本柱の一つである「地域ぐるみの健康づくりの活動」(＝これもお宝)の発表もあります。皆さんも、お宝を通して、人と人がつながり、いつまでもいきいきと暮らし続けることができる地域づくりについて一緒に考えてみませんか?

【日時】令和2年2月28日(金) 午後1時30分～3時30分(午後1時開場)

【場所】福島テルサ FTホール(福島市上町4-25)

※駐車場には限りがあります。公共交通機関のご利用にご協力ください。

【内容】①福島市暮らしの中の支え合いお宝発表会

②みんなでつくろう健都ふくしま「地域ではじめる健康づくりの発表」

③講演会「つながる喜び、ひろがる健康～あなたが主役の地域(まち)づくり～」

【講師】○東北福祉大学総合マネジメント学部教授 高橋 誠一氏

○ご近所福祉クリエイション主宰 ご近所福祉クリエイター 酒井 保氏

【対象】一般市民(定員450名)※定員になり次第締め切らせていただきます。

【申込】2月21日(金)までに電話または、①氏名、②所属(町内会等)、③電話番号、

④参加希望人数を明記の上FAXで下記までお申し込みください。

【申込先】福島市長寿福祉課地域包括ケア推進室 TEL 024-529-5064 FAX 024-526-3678
福島市保健所健康推進課 TEL 024-525-7674 FAX 024-525-5701

