

支えあいで安心して暮らし続けられるまちへ

圏介護保険課（春日庁舎内） ☎ 74 - 0368

住民主体の生活を支援する制度を構築

平成27年の介護保険法改正以降、介護が必要になっても、住み慣れた地域で安心して生活を続けられるよう、支援体制づくりが進んでいます。介護を必要とする度合いが軽い人に対しては、ボランティアや地域の助け合いで生活の支援をするなど、住民を主体とした仕組みをめざしています。

介護ニーズに対応

住民主体の支援体制が必要理由は2つあります。1つは、介護が必要な人の増加。もう1つは、地域での生活や活動が、介護が必要な状態になるのを効果的に予防するからです。民間や地域の力が、医療・介護

制度で行き届かない部分を支えます。

住民主体で生活支援や介護状態になることの予防に取り組むため「生活支援サ―ビス推進会議」の設置を進めています。また、高齢者が交流や健康づくりを通して、楽しく過ごせる通いの場づくりをしています。

25地区に推進会議設置へ

地区（小学校区など）を単位にした「生活支援サ―ビス推進会議」は、介護を必要とする度合いが軽い高齢者を支える体制づくりの場です。高齢者のニーズを把握して、民間や地域による新たなサ―ビス提供につなげます。9月までに7カ

所設置されました。また、支援体制づくりを後押しするため、社会福祉協議会に3人の地域支えあい推進員を配置しています。

通いの場充実をめざす

地域には、いきいき百歳体操・サロンなど様々な高齢者の通いの場があります。参加者同士の交流やレクリエーションなどで楽しい時間を過ごすことができます。通い続けること、周囲の人と関わる生活をする

ことで、健康で元気に過ごすことができます。市では通いの場の充実をめざして、住民主体の「いきいき百歳体操」を展開しており、現在75カ所で実施

理学療法士からのメッセージ いきいき百歳体操のすすめ



されています。いきいき百歳体操は、簡単な器具を使った筋力アップ体操で、日常生活動作に必要な筋力がつきます。参加を希望する人は、介護保険課に問い合わせください。また、市内7カ所で社会福祉法人の施設開放による通いの場「元氣アップ広場」も開催しています。「人と出会うことが減った。交流の機会がほしい」「いきいき百歳体操を始めたいけど、近くでやっていない」という人は、ぜひ参加してください。



理学療法士
うすいみすず
白井三鈴さん

県立柏原病院勤務後、但馬長寿の郷で市町の介護予防事業を支援。平成28年度から丹波市の介護予防事業に従事している。

『将来寝たきりで介護をされるか、元気でいたいことをするか』と聞かれれば、だれもが『元気でいたい』と答えると思います。そのために、いきいき百歳体操に取り組んでみませんか。週1回行うだけでも、体が軽くなるなどの効果があります。80歳代の参加者は「体が動くようになって意欲が出て、家の片付けができた」と話してくれました。体操に取り組む地域の通いの場は、住民主体でやりたい人が集まって実施されています。体操は元気でいたいことをするための1つの手段。基本ルールを守れば、時間も場所も、体操の後に茶話会をするのだから自由です。体操をするだけ

でなく、楽しく続けるような工夫もされています。ぜひ一度参加ください。いきいき百歳体操は、グループの世話役が中心になっで行います。世話役に負担がかかり過ぎないように、役割分担を大切にしてください。また、今後は通いの場までの移動手段も検討が必要だと思えます。しかし、体操に必要な機材の確保など、みなさんの行動力を思うとデマンド型タクシーなどの現存制度で対応可能だと思えます。今後も理学療法士としての知識を生かして、高齢者の人が元気で長生きできるように支援をしていきたいと思っています。

支えあいのまちづくりフォーラム開催

- とき / 11月29日（水）
開会：午後7時～ 開場：午後6時30分
- ところ / 春日文化ホール
- 内容 / ①講演「いつまでも暮らし続けられる地域を、自分たちの手で」（仮題）
講師：一般社団法人地域ケア総合研究所 所長 竹重俊文さん
②市の状況説明、地域支えあい推進員報告、地域の取り組み報告
- 対象 / 自治組織関係者・介護福祉などの関係団体、ほか広く市民一般
- 定員 / 300人

いきいき百歳体操にチャレンジ 通いの場 元氣アップ広場

社会福祉法人の施設を開放した「元氣アップ広場」では、いきいき百歳体操やレクリエーションを行います。近くに通いの場がない人は参加ください。



- 内容 / いきいき百歳体操、レクリエーションなど
- 対象 / 市内在住の65歳以上の人
- そのほか / 送迎はありません。参加希望者は各施設に問い合わせてください。

■実施施設一覧

地域	場所	曜日	時間	問合せ先
氷上	養護老人ホーム青葉荘	火	午前9時～11時	82 - 0040
青垣	もくせい通所介護事業所	火	午後2時～4時	87 - 1170
柏原	特別養護老人ホーム 柏原けやき苑	火	午後1時30分～3時30分	73 - 1185
山南	特別養護老人ホーム おがわの里	火	午後1時30分～3時	70 - 0020
	養護老人ホーム五輪荘	水	午前10時～12時	77 - 0766
春日	特別養護老人ホーム おかの花	水	午後1時30分～3時30分	74 - 1700
市島	市島農村環境改善センター （社会福祉協議会が実施）	金	午前9時30分～11時30分	85 - 0517 社協市島支所