

身近なことで介護予防を!!

8月27日、世代交流いきいきプラザで、介護予防の理解や健康維持を推進する「第7回元気！安心！フエアinおがわら（主催：大河原町地域包括支援センター）」が開催されました。今回、そのなかで行われた講演「地域づくりと介護予防」の内容の一部を「紹介」します。

◆講演のポイント◆ 身近な「あるモノ」に気づいてそれを意識化し、「あるモノ」を活かして、支えあう。

これからの介護予防

これからの日本は75歳以上の人口が増え続け、2060年には75歳以上の1人の高齢者を、20〜64歳の人が1・2人で支える社会構造になると想定されています。そうしたなかで、これまで要介護状態にならないための介護予防だったものから、住み慣れた地域で暮らし続けるための生活支援へと介護予防の姿が変わろうとしています。

千葉県柏市の

長寿社会のまちづくり

その事例の一つとして千葉県柏市の取り組みを紹介しています。平均寿命が全国的にも高い柏市では、東京大学とUR（都市再生）都市機構と協力し、長寿社会に向けたまちづくりプロジェクトを立ち上げています。

近年、独居または家族と暮している人にかかわらず、どこにもいかな、誰とも話さないという高齢者が増えています。ですが、プロジェクトに加わった東京大学高齢社会総合研究機構の2012年の調査によると、「社会性の低下が、活動性（筋肉量や栄養状態

などの低下のはじまり」であり、健康寿命のポイント①は②よく肉を食べるという柏市の調査結果が出ています。家の中にこもってばかりいないで、家から出ることが大切であり、お茶飲みや談話したり歌ったり少し体を動かしたり、運動となると大変であれば散歩でもいいし、とにかく周りのつながりを作ることが大切なのです。

「きょういく」と「きょうよう」

元気で長生きな人には共通する習慣があります。それは、「きょういく」と「きょうよう」です。「きょういく」とは「今日、行くところがある」こと、「きょうよう」とは「今日、用がある」ことです。福岡県久留米市では、毎朝ラジオ体操をしに集まり、そのまま持ち寄りのお茶を飲みながら茶話会をし、来ていない人がいれば家まで様子を見に行くという流れが出来ているそうです。

福島県郡山市での週1回のサロンから、毎朝のラジオ体操と歩こう会へ、そこからア



講師：NPO 法人 全国コミュニティライフサポートセンター 理事長 池田 昌弘 さん



憩いの場を見つけないか？

皆さんは、認知症カフェをご存知ですか。

認知症カフェとは、認知症の人やその家族、地域のかたならどなたでも参加できる集う場のことです。お茶を飲みながら日常的な会話を楽しむ以外に、専門職による相談やレクリエーション、作品づくりや体操など、時間内であれば自由な時間で無理なく利用できます。

町内では現在、3つの認知症カフェがオープンしています。介護の専門職や認知症サポーターさんたちが明るく迎えてくれますので、お気軽にご利用してみてくださいはいかがでしょうか？



オレンジカフェ きずな茶屋

日時：毎週土曜日 午前9時30分～12時30分
(第5土曜日は休み)

場所：大河原町金ヶ瀬字町81番地1
デイサービス「きずな」内

※駐車場は、大河原小売酒販売組合駐車場になります。

利用料：1回200円（お茶、お菓子代）

軽運動や認知症予防体操などを取り入れ活動しています。介護等の相談も随時受け付けています。ご家族などの送り迎えが可能であれば、介護が必要なかたでも利用できます。

カフェテラス

ラベンダーカフェ

日時：毎週金曜日
午前8時30分～正午

場所：大河原町字広表33番地6
ケアホームさくらの杜内
交流スペース

利用料：無料

診療所の待ち時間や帰りに利用してみたいはいかがでしょうか。

ちょっとおしゃべりしたいときに、気軽に利用できます。

第3金曜日は、イベントも行います。

ピュアカフェ

日時：毎週水曜日
午後1時30分～4時30分

場所：大河原町字新東24番地1
ピュア健康倶楽部デイサービス
センター内

利用料：1回200円

喫茶と併せて、認知症の情報収集や相談ができます。普段抱えている疑問や不安を気軽に相談できます。

どのカフェも開いている時間内であれば、予約なしで自由に利用できます。

また、利用にあたっての送迎は行っておりませんので、カフェに直接来られるかたのみの利用となります。