



特集

老後を笑顔で迎えるために

住み慣れた地域でいつまでも自分らしく暮らしたい。これは誰もが思うことです。この願いをかなえるため、地域が一体となって、高齢者を見守り、支援する取り組みが行われています。

「老い」は他人ごとではありません。3人に1人が高齢者となる日も近い将来。老後を笑顔で迎えるために、今できることは何か、一緒に考えてみませんか。



▲介護施設で入居者の方と会話をしている岡部さん

岡部光勇さん（真舟）

退職後、自分自身の健康づくり、生きがいづくりのため、この活動を始めました。週1回、介護施設でシーツの交換や入居者の方のお話し相手などを行っています。この活動を通じ、様々な人と出会えたことが大きな喜びです。



生きがいづくりで介護支援

自分自身の生きがいづくり

市では、高齢者の社会参加活動を通して介護予防を推進する取り組み「介護支援いきいき長寿ポイント事業」を、昨年9月にスタートしました。高齢者が介護施設や要介護高齢者の自宅などで介護支援活動を行うと、活動実績に応じて評価ポイントが貯まり、最大5千円まで換金することができます。活動内容は、散歩の補助や話し相手など、特別な知識や



1. 口腔のケアについて講師から学ぶ（あったかセンターひだまり） 2. お茶を飲みながら楽しく歓談（あったかセンター久田野） 3. ラフターヨガで講師とハイタッチ（あったかセンター中新城）／高齢者サロンあったかセンター事業

新たな高齢社会を迎えて

4人に1人が高齢者

世界に類を見ない速さで高齢化が進んでいる日本。団塊の世代（昭和22年から24年生まれ）が65歳を迎えた今、国民の4人に1人が高齢者（65歳以上）となっています。本市の人口は、平成28年4月1日現在で6万2532人。うち65歳以上の高齢者数は1万6290人で、高齢化率は26.1%。今後、総人口が緩やかに減少していく中、高齢化率は伸び続け、団塊の世代が75歳を迎える平成37年には、31.7%になると見込まれています。

一人暮らし高齢者の増加

平成27年度に市が実施した調査では、70歳以上の高齢者のうち、一人暮らしの高齢者数は1980人で、約6人に1人となっています。また、75歳以上の高齢者のみの世帯

は647世帯で、高齢者の核家族化がうかがえます。

高齢者の生活の実態

市では、平成26年に高齢者の日常生活の状況や健康状態、介護・福祉サービスに対する意見を把握するため、65歳以上の高齢者の方を対象に、「日常生活圏域ニーズ調査」を実施しました。

この結果から、「普段の生活で介護・介助の必要がなく、日常生活を送っている高齢者が多いこと」「日中一人で過ごす高齢者が増えていること」「将来自宅での介護を希望している高齢者が多いこと」が分りました。

また、「町内会・自治会、老人クラブ、趣味のグループなど、地域活動に積極的に参加している高齢者が多いこと」などもうかがえました。今月号では、高齢社会を元気に過ごし、介護予防につながる取り組みを紹介します。

技術はいろいろな簡単なものです。参加者の中には、ポイントよりも自らの生きがいや介護予防のため、この活動に参加している方もいます。

居場所づくりで介護予防

高齢者が寂しさや不安を感じたり、孤立することがないよう、参加者同士が楽しく交流できる居場所を提供しているのが、今年で7年目を迎える「高齢者サロンあったかセンター事業」です。

高齢者が歩いて通える地域の集会所などを利用し、月に1・2回、歌や体操を楽しんだり、講師を招いて健康講座などを開催しています。サロンを運営するのは、ボランティアの高齢者サポーターと協力員。年1回開催される養成講座を受講すれば、誰でもサロンを開設することができます。介護予防事業として運営費の一部を市が助成しています。現在、市内27か所にサロンが設置され、180人の高齢者サポーターがそれぞれの地域で自主的に活動しています。高齢者と地域をつなぐサロンの輪が広がっています。

高齢者サポーター養成講座

高齢者サロン「あったかセンター」の運営に協力していただける方を募集しています。講座を受講して、サロンの運営に参加してみませんか。

- 日時 7月 8日(金)／午後2時から15日(金)／午前10時から
20日(水)／午後2時から29日(金)／午後2時から
※全4回・各回90分程度
- 会場 中央老人福祉センター「白寿園」(北中川原)
- 対象者 すべての講座を受講できる市内在住の方で、講座終了後ボランティア活動ができる方
- 申込期限 6月30日(休)まで ※申込者には後日、詳細をお知らせします。
- 申し込み・問い合わせ先 本庁舎高齢福祉課 内2729

Interview 高齢者サロンで聞きました

あったかセンターひだまり（東坂本）



高齢者サポーター 佐久間和子さん

きっかけは市が実施していた保健事業を引き継いだことでした。初めは何をすればいいのか分からず不安でしたが、自分も楽しめるメニューを取り入れたら好評で、今では次に何をやるか考えるのがとても楽しみです。



参加者 佐久間正章さん

みんなで集まることが楽しみです。普段、地域の方と顔を合わせる機会も少ないので、月に2回のサロンを心待ちにしています。みんなで歌を歌ったり、一緒に体を動かすことで、サロンの後は心身共に健康になった気分です。

あったかセンター中新城（大信中新城）



高齢者サポーター 戸倉和子さん

無理せず気軽に月1回運営しています。昨年立ち上げたばかりなので、講師の先生を呼んで体操したり歌ったり、いろいろ勉強しながら活動しています。皆さん元気な方ばかりで、次のサロンをとっても心待ちにしてくれています。



▲血圧測定で健康チェック（あったかセンターひだまり）

認知症高齢者の増加が見込まれる中、必要な医療や介護のほか、日常生活の支援の充実が求められています。

認知症に対する市民の理解や関心は高まっていますが、まだ十分とはいえません。多くの人が認知症に関する正しい知識と理解を深めることが、本人やその家族を支えることにつながります。

このため、市では、認知症の人や家族を応援し見守る「認知症サポーター」の養成、認知症高齢者や家族を支援するボランティア「あんしんメイト」の活動を推進しています。



▲高齢者サロンで開かれた認知症サポーター養成講座（あつたかセンター久田野）



認知症サポーターの証「オレンジリング」
このリングは「認知症の方を応援します」という意思を示す目印です。



▲入居者の方と会話をするあんしんメイト

Interview あんしんメイト

若名好子さん（菅生館）

自宅に高齢者がいたことから、何かの役に立てればと思い、この活動に参加しました。月に1回、5人グループで介護施設を訪問し、入居者の方と一緒に懐かしい歌を歌ったり、お話をしたりしています。



認知症は早期の対応が大切

Interview
認知症予防についてに聞きました

認知症は、ごく親しい人でないと気づかないような小さな症状から進行します。家族や親しい人にとって、身近な人が認知症であるという現実を受け止めるのは難しいことです。その場をやり過ごし、認知症への対応が遅れ、どうにもならない状態になって初めて施設に入所するケースもあります。初期の場合、投薬により症状を遅らせることもできるので、普段の生活ができる早目の段階で、医療機関を受診することも大切です。白河は、地域で認知症高齢

者を支援する体制が充実し、様々な活動が行われています。あんしんメイトや認知症あつたかカフェなど、家族をサポートする取り組みが地域に増えると、介護もしやすくなると思います。

高齢者にとって、出掛ける場所があることは大切なことです。服を選んだり、髪を整えたり、天気を気にしたり、色々なことを考えるだけでも認知症予防に効果があります。外出を促進し、地域との交流が広がる高齢者サロンも、ぜひ利用してほしいですね。



福島県認知症介護指導者
介護老人保健施設 ひもろぎの園
リハビリテーション科長 石井利幸さん

住み慣れた地域でいきいきと健康に暮らし続けるために

高齢者の暮らしを支えるネットワークづくり

高齢者が住み慣れた地域でいきいきと暮らし続けるためには、医療、介護、住まい、介護予防・生活支援など、様々なサービスを一体的に提供していくことが必要になります。これを実現するネットワークの仕組みが「地域包括ケアシステム」です。

市では、NPOや地域のボランティア、民間事業者などと連携し、地域の特性に合ったネットワークの構築を、より一層推進していきます。

高齢者が活躍できる社会

新たな高齢社会を迎えた今、高齢者がこれまで培ってきた経験や技術をいかし、地域サービスの担い手となり、様々な分野で活躍することが期待されています。

市では、その活動が社会貢

献にとどまらず、高齢者自身の健康や生きがいづくりに役立ち、より健康と感じたり、生活への満足感の増加につながることから、今後とも市民同士の支えあいによる地域福祉の向上を推進していきます。

Interview

高齢福祉課 地域包括ケア推進係長 槌谷秀子さん

「地域包括ケアシステム」を推進していくためには、人と人とのつながりを大切にし、高齢者の方の生活基盤である地域をどうするか、市民の皆さんと共に考えていくことが大切です。皆さんのご協力をお願いします。



地域包括支援センター

高齢者の皆さんとその家族、近隣に暮らす人の介護や福祉、健康や医療に関する悩みや相談に専門家が対応します。

高齢者サービスを利用したい、どこに相談していいかわからない、近所の一人暮らしの方が心配など、気がかりなことがあれば、お気軽にご相談ください。

●問い合わせ先

- ▷ 地域包括支援センター（明戸） ☎ 0332
- ▷ 東部地域包括支援センター（関辺川前） ☎ 8889



地域包括支援センター
（左から）林さん、緑川さん、角田さん



東部地域包括支援センター
（左から）須藤さん、吉田さん

認知症コミュニティルーム

あつたかカフェ

認知症のお年寄りや家族、地域の人たちがお茶を飲みながら困りごとなどを話し合ったり、専門家のアドバイスを受けられる場所です。

- 開催日 6月9日・23日、7月7日・21日、8月4日・18日 木曜日/午後1時30分～3時30分
- 場所 レジデンス楽市1階（大手町）
- 参加費 100円
- 問い合わせ先 東部地域包括支援センター