

家族、社会、みんなで「介護」を支えよう

いい日 いい日

# 11月11日は、介護の日

人は誰でも年をとり、体の機能が衰えていきます。かむ力や飲み込む力、骨や筋肉の力、判断力などが弱くなると、食事や入浴、外出など、日常生活のさまざまなことが難しくなってきます。

また、50歳代、60歳代の人でも、脳卒中、糖尿病、心臓病、関節疾患、認知症などの病気をきっかけに、突然、それまでできていた日常生活がひとりではできなくなってしまうこともあります。

今、介護をしていない人も、いつか家族の介護をする立場になったり、介護を受ける立場になったりするかもしれません。

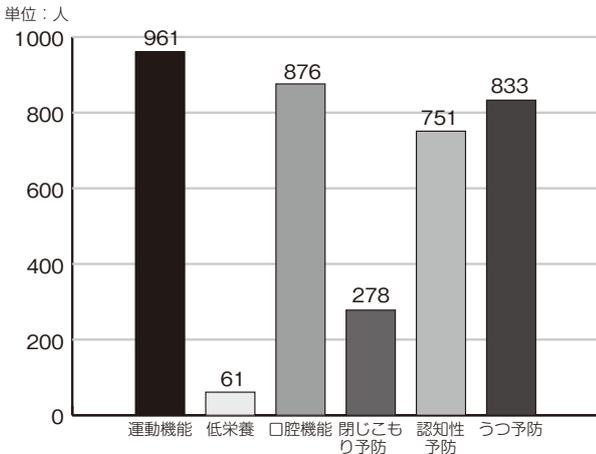
この機会にそれぞれの立場で「介護」について考えてみませんか？

## 介護予防のための生活機能評価質問票の結果のご報告

介護予防を推進するにあたり、65歳以上のみなさんの生活機能や健康状態を把握するため、毎年3～4月にかけて実施しています。

市内在住の65歳以上の方（介護保険の要介護者、要支援者、施設入所者は除く）6,564人を対象に実施し、介護予防が必要な高齢者は1,487人（32.4%）という結果が出ました。  
（※ 返信者 4,583人、返信率 69.8%）

### 介護予防が必要な方の予防項目の内訳



介護予防としてあげられる6項目の状況をみると、運動機能が最も多く、次いで口腔機能となっています。

市では、みなさんの生活機能評価質問票の結果に応じ、介護予防が必要な方に介護予防教室のお誘いをしていきますので、お気軽にご参加ください。

- ①運動機能低下の見られた方 …………… 筋力向上教室、道草クラブ
- ②口腔機能の低下が見られた方 …… 健口アップ訪問
- ③栄養改善の必要がある方 …………… 栄養改善訪問
- ④気持ちの落ち込みが見られる方や閉じこもりがちな方、認知症予防が必要な方  
看護師による訪問指導（うつ・閉じこもり・認知症予防支援訪問）、道草クラブ

上記以外でも、ご自身の体や心のことで気になることがありましたら、お気軽にご相談ください。また介護予防教室も是非ご利用ください。

■相談・問い合わせ 保健課介護支援担当(保健福祉センター内) ☎ 23-4313

介護支援ボランティア  
募集のお知らせ

高齢者自身がボランティア活動に参加することで、自身の健康増進や介護予防、生きがいがつくりをして頂くための事業です。また、活動に応じて、ポイントがもらえ、貯まったポイントは換金（最大5千円）もできます。

■対象者  
市内にお住まいの方で介護保険1号被保険者(65歳以上)で介護保険料の滞納のない方

■活動場所  
市に登録された介護支援ボランティア受け入れ施設

■活動内容

- ①レクリエーションなどの指導、参加支援
- ②食堂内の配膳などの補助
- ③散歩、外出及び移動の補助
- ④模擬店、会場設営、芸能披露などの行事の手伝い
- ⑤話し相手
- ⑥施設職員と共に行う軽微かつ補助的な活動

※活動内容や時間等については、施設により異なります。

■申し込み・問い合わせ  
市社会福祉協議会  
☎ 22-16944

保健課介護支援担当  
☎ 23-14313