

高齢者いきいき活動

今回は地域の中で高齢者の笑顔のためにプログラムを考えているグループを紹介します。名前は「和みアカデミー」。もともと子供たちのために始めた教室でしたが、「今さらお教室に通うのも」とためらっている高齢者が気軽に参加でき、体と心を動かして、生き生きとした笑顔の出る場所作りを試みています。お茶、そろばん、中国語、ギター、フルーツ教室を始め、高齢者いきいき倶楽部として脳トレーニングも始めたそうです。豊かな高齢期を過

したいとお考えの方、介護予防に何かしたいとお考えの方のための堅苦しくない活動の場です。責任者の安田さんの話によると、まだはじめたばかりなので、どういったようにもプログラムを作れますとのこと。何人かのグループに出張も考えようかとのこと。笑顔を作りに出かけてみませんか？

場所：芋窪街道すずかけ通交差点角
問い合わせ先：和みアカデミー



利用者コーナー **こころのうた**

<p>ねづかれぬ 窓のむこうの 秋の星 岩澤 フミ</p>	<p>山の上 丸いお月さん てらしてる 岩崎 イマ</p>	<p>深山の 空に輝く 秋の星 糸田 栄子</p>	<p>白菜の 鍋より早く 声がする 矢口 卓司</p>	<p>ささやかな よろこび胸に 赤い羽根 宮原 良子</p>
---	---	---	---	--

こんにちは「さいわい包括」です 1号

発行人/橋本正明 編集人/大村洋永 発行所/(社)至誠学舎立川・至誠キートスホーム

立川市幸町4-14-1/Tel 538-2339/平成18年5月発行

立川市北部中さいわい地域包括支援センター ～新しい地域福祉の拠点を目指して～

平成18年4月、厚生労働省は全国に高齢者の地域福祉の拠点作りとして、これまであった「在宅介護支援センター」を再編成して、新たに「地域包括支援センター」を設置することとしました。

そして立川市内には6箇所の地域包括支援センターが設置され、幸町・柏町・砂川町・泉町の全域を私ども「立川市北部中さいわい地域包括支援センター」が担当させて頂くことになりました。

主な業務としては以下の4つが挙げられます。

- ①高齢者の総合相談
65歳以上の方を対象として、生活相談・介護相談・その他さまざまな相談にお応えします。
- ②高齢者と地域との連携づくり
高齢者と病院・ボランティア団体・趣味サークルなどの社会資源との連携をお手伝い致します。

③生き生き生活の応援
地域に住む高齢者がいつまでも元気に暮らせるように、筋力トレーニング・栄養改善・口腔ケアなどの取り組みを応援していきます。

④高齢者の人権を守る
判断能力が低下してしまった方々の人権や財産を守る支援をします。また高齢者虐待についても防止を目指して取り組んでいきます。

上記のような取り組みを通して、地域住民の方々と共に、高齢者の地域福祉向上に努めていきたいと思っております。また今までお届けしていましたが「こんにちは、キートスです」は前回25号をもって終了とさせて頂きました。長い間ご愛読いただきまして誠にありがとうございました。引き続き「こんにちは、さいわい包括です」で高齢者福祉情報をお届けしたいと思っておりますので、今後ともどうぞ宜しくお願い致します。

高齢者の介護や福祉で悩んでいたらお電話を！
立川市内に6か所、委託されている地域包括支援センターは地域に住む高齢者や介護者のための総合相談窓口です。ご利用ください。
立川市北部中さいわい地域包括支援センター ☎538-2339
(担当の地域が決まっている為、他の支援センターをご紹介する場合がありますのであらかじめご了承下さい。)

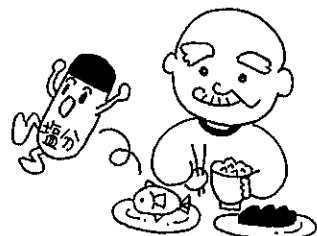
編集後記/木々が生き茂る季節を迎えました。自然の中を歩くのが気持ちいいですね。

生活習慣病とは？

糖尿病、高血圧症、心臓病、脳卒中、動脈硬化症、大腸がんなどは「成人病」とよばれていました。これらの疾患は、生活様式の変化により必ずしも成人がかかるとは限らなくなり、さらにこれらの発症には生活習慣要因が深く関わっており、発症の前に予防することが重要といわれています。

「生活習慣病」の定義は、「食習慣、運動習慣、休養、喫煙、飲酒等の生活習慣が、その発症・進行に関与する疾患群」と規定されています。

「生活習慣病」という用語は、従来用いられていた「成人病」対策が二次予防（病気の早期発見・早期治療）に重点を置いていたのに加えて、生活習慣の改善を中心とした一次予防（健康推進・発病予防）に重点を置いた対策をするために導入された新しい概念です。



塩分はひかえめに...

これってどうなの？

閉じこもりがちな高齢者

【事例】

80歳になるおじいちゃんが、歩くことはできるのですが、ほとんど外出することもなく、毎日家の中でテレビを見て過ごしています。

このままでいいのでしょうか？

【アドバイス】

上記の事例の場合、高齢者にありがちな「閉じこもり」といった状況に陥っています。

「閉じこもり」は運動不足の原因で、①外出しない⇒②歩く機会の減少⇒③下肢筋力の低下⇒④杖歩行

⇒⑤車いす生活、といった過程を通常の人より早いスピードで進む危険性があります。

このような方の場合、少しずつでも構わないので外出する機会を増やすことが大切で、散歩や地域の趣味サークルに参加されることが望まれます。

さいわい地域包括支援センターではこうした相談も受け付けますので、お気軽にご相談ください。



介護予防の新しい意味

「介護予防」という言葉をあちらこちらで聞くようになりました。「健康増進」という言葉ではいけないのかなと皮肉っぽく考えてしまうこともできますが、「介護予防」には今までと違った意味が含まれています。

ひとつは、対象者が全高齢者であるということです。65歳以上の人であれば、その人に案内が届く、「基本健康診査」を受けていただき、「介護予防」の取り組みが必要な人を一定の根拠により把握しようとしています。

二つ目が、「介護予防」を進めるにあたり、絞られた課題について事前評価を行い、対策を立ててそれを実施し、期限

を区切って効果を判定し、目標に達したものは次の段階に進んだり、終了となります。「介護予防」はこのように、きちんとした裏づけを持たせて行い、一定の持続きにそって、合理的に効果的に進めようとしています。

三つ目が、この「介護予防」は高齢者個人のレベルだけではなく、全国民で取り組もうとするものです。その人が「介護予防」の対象でなく十分に健康であったとしても、「良かった、良かった」で終わらすことなく、その人にこの「介護予防」を推進していく、「介護予防」事業を支える人になってもらおうという考えがあるのです。（続く）

介護保険の認定を受けた方の

住宅改修の申請方法が変わりました

介護保険の認定を受けた方が、対象となる住宅改修を行った場合 20 万円を限度に改修費の 9 割の支給を受けることができます。昨年度までは住宅改修終了後に申請の手続きを行いましたが、今年度から申請手順が変更になりました。

【申請手順】

①住宅改修についてケアマネージャーに相談し申請書、住宅改修が必要な理由書を作成（担当ケアマネージャーがいない場合は、市の高齢福祉

課あるいはお近くの地域包括支援センターへご連絡ください）

②工事前の申請（必要書類添付）→承認

③施工→完成

④工事後の申請（領収書及び必要書類添付）

⑤支給決定→改修費の 9 割振込み

※認定申請をする前に工事が終了した場合や、事前申請がない場合、支給が受けられませんのでご注意ください。

詳しくは立川市役所か、お近くの立川市地域包括支援センターまでお問合せください。