

明日はわが身??介護が必要にならないために…

～介護予防アンケートにご協力下さい～

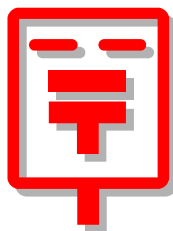
平成18年度より介護予防『特定高齢者施策』が始まりましたが、平成22年8月より『二次予防高齢者施策』と名称・事業内容が変更になりました。

具体的には、これまで65歳以上の方が基本健康診査・特定高齢者健診を受けるときに、介護予防アンケートを実施していたものを、健診の受診・未受診関係なく全65歳以上の方に対し、介護予防アンケートを実施するものです。

立川市では65歳以上の市民約3万5千人のうち、要介護・支援認定済みの約5千人を除いた、認定なし・非該当の方(調査対象者)約3万人に対し、平成23年夏頃にアンケートを郵送致します。

そのアンケートの結果で、運動機能向上・膝痛腰痛対策や栄養状態・口腔状態の改善など必要な方(二次予防高齢者)に対して、健康推進課や高齢福祉課、地域包括支援センターより、要介護・支援とならないための、サービスのご紹介をしていきます。

「介護保険なんてまだまだ…」と思っている方に、アンケートは郵送されます。65歳以上全員が対象となりますので、ご協力をお願い致します。なお郵送時期等は市の広報で案内がありますが、郵送されなかった場合には、地域包括支援センターまでご連絡下さい。



### 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解下さい。)

編集後記/昨冬の寒さがあった分、今春の桜の開花は本当に気持ちの明るくなる待ち遠しいものでした。今年も変わらずさいわい包括一同、よろしく願い致します。

# こんにちは「さいわい包括」です 12号

発行人/橋本正明 編集人/栗原文男 発行所/(福)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23年5月発行

## グラッときたら…

### ～地震への備えは大丈夫?～



平成23年3月11日…太平洋三陸沖を震源とし、マグニチュード9.0を記録した「東日本大震災」。東日本を中心に甚大な被害をもたらしました。1ヶ月経過した今なお、多くの人々が避難所にて不安な生活を強いられています。皆さんはいつたどこで何をしていましたか?

今回はあまりに規模の大きい地震であり、「マグニチュード7クラスの余震が今後も一定期間発生する」「東北から関東・中部地方にかけての16地域で地震活動が活発化している」との報告もあり、依然として予断を許さない現状です。

以前「こんにちは『さいわい包括』です」第7号でもご紹介しましたが、防災意識の高まっている今、地震に特化してあらためて“備え”について確認をしたいと思います。

東京消防庁のホームページでは、地震時の行動や震災被害の軽減について、それぞれ「地震 その時10のポイント」「地震に対する10の備え」をまとめています。

### 【地震 その時10のポイント】

- |                  |                     |
|------------------|---------------------|
| ①グラッときたら身の安全     | ⑥門や塀には近寄らない         |
| ②落ち着いて火の元確認・初期消火 | ⑦正しい情報 確かな行動        |
| ③あわてた行動けがのもと     | ⑧確かめ合おう わが家の安全・隣の安否 |
| ④窓や戸を開け出口を確保     | ⑨協力し合って救出・救護        |
| ⑤落下物 慌てて外に飛び出さない | ⑩避難の前に安全確認 電気・ガス    |

(中面につづく)



## 【地震に対する 10 の備え】

- ①家具類の転倒・落下防止をしておこう
- ②けがの防止対策をしておこう
- ③家屋や塀の強度を確認しておこう
- ④消火の備えをしておこう
- ⑤火災発生の早期発見と防止対策をしておこう
- ⑥非常用品を備えておこう
- ⑦家族で話し合っておこう
- ⑧地域の危険性を把握しておこう
- ⑨防災知識を身につけておこう
- ⑩防災行動力を高めておこう

どれも、いざとなると準備をしていなかったり、慌ててしまって冷静な判断・行動が取れないものです。日頃からの意識付け・準備・地域での互いの声掛けなどが重要です。

立川市では、災害発生時において自らを守るための適切な行動をとることが困難な方(災害時要援護者)を対象に名簿を作成する「災害時要援護者登録制度」があります。

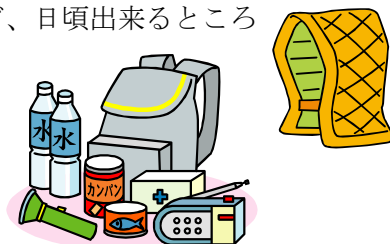
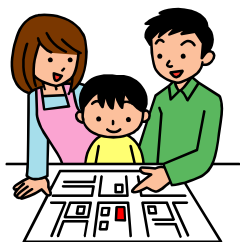
この名簿は、災害時に安否確認や避難誘導その他、適切な救援活動を速やかに行なうため、ご本人の申し出により作成するものです。登録対象者は以下の通りです。

1. 一人暮らしで 65 歳以上の高齢者または高齢者のみの世帯
2. 要介護認定者(要介護 3～5 の方)
3. 心身等に障害のある方
4. 災害時に自ら情報の収集や避難行動を行なうことが困難な方

登録は、立川市役所及び最寄りの地域包括支援センター・福祉相談センターにて可能です。

震災はいつ起こるか分かりません。自分で自らの命・財産は守ろうという“自助”、地域で協力し合う“共助”の意識を高めるとともに、まずは、「避難場所の確認」

「非常時持ち出し袋の物品確認」「家具転倒防止器具や火災警報器などの整備」など、日頃出来るところから始めていきませんか？



## 介護予防について

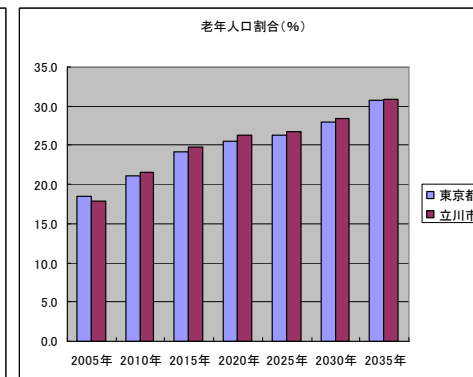
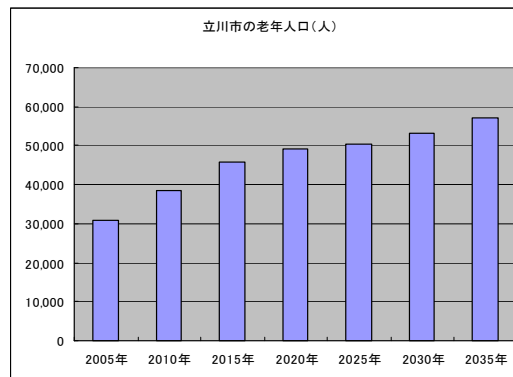
～どうして介護予防なの??～



介護予防が求められる理由として次の社会背景が挙げられます。

### 少子高齢化

我が国の高齢者人口は平成 20 年 10 月 1 日現在 2822 万人（高齢化率 22.1%）であり、「団塊の世代」が 65 歳以上となる 2015（平成 27）年には 3000 万人を越え、「団塊の世代」が 75 歳以上となる 2025（平成 37）年には 3500 万人に達します。2005（平成 17）年に高齢者 1 人に対して生産年齢人口（15 歳～64 歳）が 3.3 人であったのが、2055 年には、1.3 人の生産年齢人口で 1 人の高齢者を支えることになると予測されています。



### 要介護（支援）認定者の増加

高齢者の増加に伴い、要介護（支援）認定者数も 2000（平成 12）年 218 万人からの 9 年間・2009（平成 21）年で 115%も増加しており、2025（平成 37）年にはさらに 61%の増加・775 万人になると推計されています。

この他、単独および高齢者夫婦世帯の増加・認知症高齢者の増加・家族機能の低下・地域の相互扶助の弱体化・ニーズの多様化・ニーズの変化等の状況があります。

このような状況に対応すべく、『地域住民が住み慣れた地域で安心して過ごすことができる』ため、皆さん一人ひとりの心身の健康の保持されること（高齢期の健康づくり）が期待されています。

また地域包括支援センターとしても、介護保険制度等による公的サービスのみならず、多様な社会資源を皆さんが活用できるように、包括的および継続的に支援をしていきます。