

小諸市における 介護予防事業について



小諸市の高齢者の状況 小諸市人口・要介護認定申請者の状況より～

- ・ 小諸市の人口: 42,649人(平成30年9月1日現在)
- ・ 65歳以上高齢者: 13,368人
⇒ 高齢化率: 31.34%(日本の高齢化率は28.1%)
- ・ 要介護認定者数: 1,822人
うち、認知症自立案Ⅱ以上の高齢者数: 1,228人
(認定者数の67%)
- ・ 単純に計算すると、小諸市内の100人に3人は認知症ということになります。
- ・ 小諸市内高齢者の100人に9人は認知症ということになります。

認知症高齢者数 = 認知症高齢者の日常生活自立度Ⅱ以上の方

(自立・Ⅰ・Ⅱa・Ⅱb・Ⅲa・Ⅲb・Ⅳ・Ⅴ・Ⅵの8段階がある)

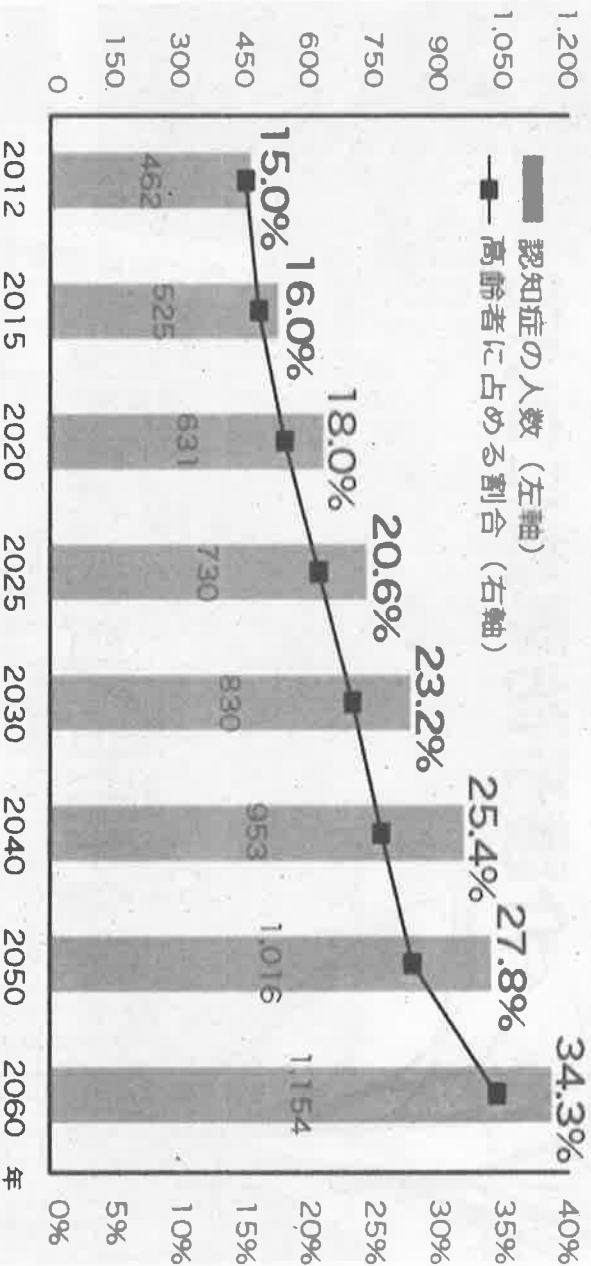
日常生活自立度Ⅱとは…

日常生活に支障を来すような症状・行動や意思疎通の困難さが多少見られても、誰かが注意していれば自立できる状態

日本における認知症の人の将来推計

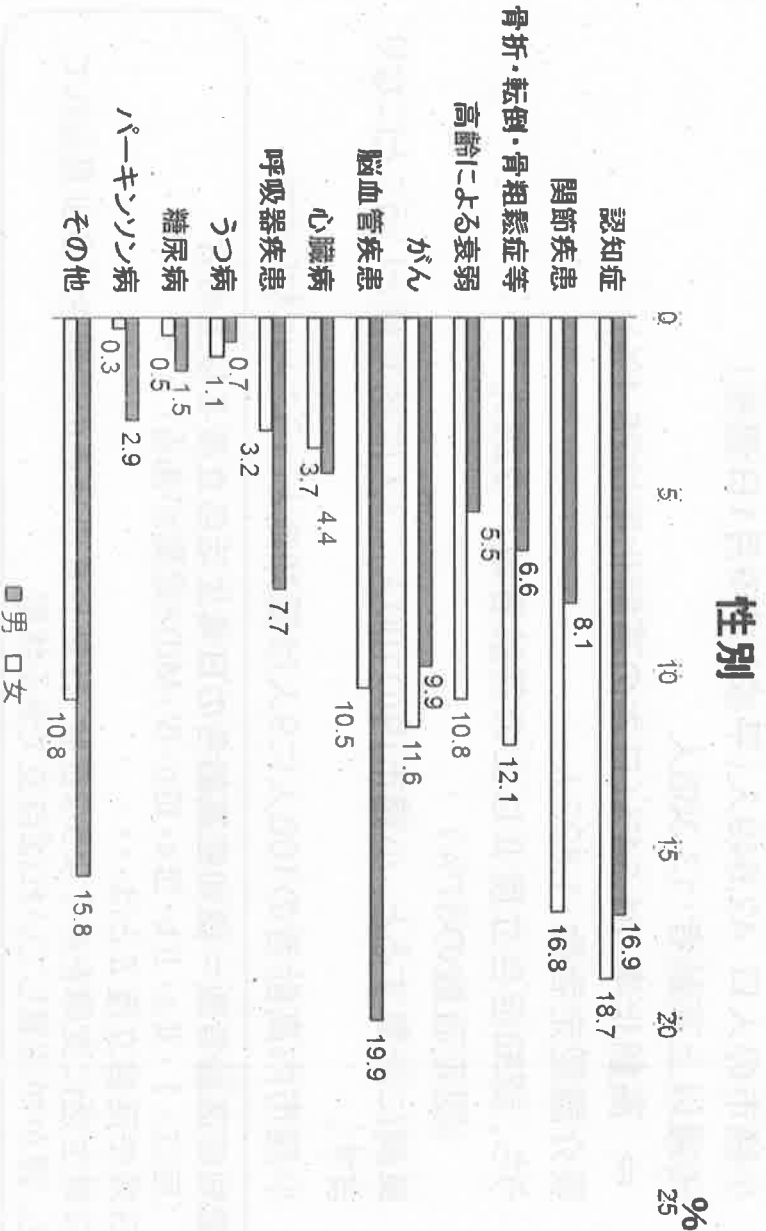
平成24年は認知症患者数が65歳以上の高齢者の7人に一人だったのが、平成37年には5人に一人になると見込まれています。

(万人)



※各年齢の認知症有病率が上昇する場合の将来推計
出典：認知症施策推進総合戦略(新オゾンプラン)～認知症高齢者等にやさしい地域づくりに向けて～の概要(厚生労働省)を基に三菱UFJ信託銀行作成

平成28年度介護保険の新規申請に至る主な原因調査結果





基本理念

私が私らしく豊かに安心して暮らせる地域をめざして

誰もが個人として尊厳が尊重され、加齢等に伴う生活上の困難があっても、住み慣れた地域で、住み慣れた環境の下で自分らしく生活ができる、支えあう地域づくりをさらに推進することを目指しています。



小諸市第8期高齢者福祉計画
第7期介護保険事業計画

地域包括ケアシステムの図



三菱UFJリサーチ&コンサルティング「地域包括ケア研究会」>地域包括ケアシステムと地域マネジメント」
(地域包括ケアシステム構築に向けた制度及びサービスのあり方に関する研究事業)、平成27年度厚生労働省老人保健健康増進等事業、2016年



- 参加者が隣近所の住民と顔を合わせることで、地域とのつながりが形成され、住民同士の相互支援が生まれてくる。
- 通いの場の活動日時を忘れがちな方に近所の参加者が声をかけたり、一緒に会場まで来たり、買い物に付き添ったり、自然と行われるようになる。

⇒ 通いの場の継続的な活動が、地域住民の
 互助の基盤となり、生活支援の基盤に
 つながる。



- 自分のことを自分でしたい。
- 今の暮らしを続けるために、当たり前前の暮らしを続けたい。
- 自分らしい生活を地域で続けるために。
 「畑仕事をしたい。」
 「隣近所のお友達とお茶のみを続けたい。」
 「趣味の活動を続けたい。」



そのためには地域の皆さんの力が必要です。
 すでに携わってくださっている方は、
 できる範囲で継続を。



「孤独」は肥満より健康に悪い

「社会的孤立」……29% 高齢者の死亡リスク
 「孤独感」……26% を高める
 「一人暮らし」……32%



「1人でいても幸せを感じている」と回答した人でも、「多くの社会的繋がりを持っているけれど孤独」という人と同様に死亡リスクが高かった。



- ・ 介護などで人の世話をしている高齢者は健康寿命が延びる可能性が高い。
 (砺波市と富山大学付属病院による高齢者調査)
- ・ 「世話する人がいない」と答えた方よりも、「要介護者ではないが世話する人がいる」と答えた方の方が生きがいがある確率が高い。

自分や地域の課題を、自分事として解決する
 取り組みそのものが、そこで暮らす人に健康寿命
 と生きがいを与え、結果として愛着があり誇れる
 地域づくりにつながるといわれる。



2019(平成31)年度 小諸市の介護予防事業 「ずく出し健康教室」

1 決まった場所で開催する教室

- (1) 健康長寿こもる教室
関節疾患、フレイル(虚弱)予防等について学ぶ健康づくり教室です。
- (2) 健口栄養相談室 ～転ばぬ先のフレイルチェック～ 2か月に1回
食品サンプルを選ぶだけであつという間に栄養バランスを判定できるシステムを使って、バランスの良い食事とお口の健康について考えます。
- (3) 糠塚運動教室 月1回
運動初心者の方でも安心。量の上で手軽な運動を一緒に行います。運動の継続、運動機能の向上、疲れにくい体を目指します。
- (4) 脳いきいき教室 月1回
認知症を理解し予防していくための教室です。月ごとのテーマにそつた話、楽しく頭と身体を使って運動、レクリエーションなどを行います。



2019(平成31)年度 小諸市の介護予防事業 「ずく出し健康教室」

2 区単位で行っている事業

- (1) 健康達人区らが
身近な公民館等で、地域の方と交流しながら、健康づくりと介護予防のため
の話や簡単な体操、レクリエーション等を行う教室です。
- (2) 介護予防地域交流事業
給食会
介護予防教室
お茶会
世代間交流

2019(平成31)年度 小諸市の介護予防事業 「ずく出し健康教室」

3 地域の介護予防活動を実践する人材の育成

(1) 介護予防ささえ愛サポーター養成研修

地域で介護予防活動に興味ある方、介護予防の取り組みに関心がある方のための教室です。

ちよっご紹介…回想法について

- ・ 回想法とは、昔の懐かしい写真や音楽、昔使っていた馴染み深い家庭用品などを見たり、触れたりしながら、昔の経験や思い出を語り合う一種の心理療法です。
- ・ 昔の思い出は、高齢者の方が今まで歩まれてきた人生そのものであり、昔を懐かしんで話をされている時は、自然と穏やかな表情になっていらっしゃることでしょう。語り合う相手がいれば、喜びや幸せな気持ち、大変だった経験を乗り越えてきたことも一緒に分かち合い、充実した時間を過ごすことができます。



日時：平成 31 年 2 月 9 日 (土)

午後 1 時 30 分～3 時 00 分

場所：市民交流センターこもろプラザ 2 階 ステラホール
内容：劇「認知症と共に、戦かせようにもろすみれさんの花」
～認知症の進行に沿った小諸の支援の築りと資源の紹介～

出演 小諸市キャラバン・サイト

小諸市地域包括支援センター、小諸市役所高齢福祉課

参加費：無料

※駐車場に限りがあります。乗合せ、公共交通機関の利用にご協力ください。

小諸市キャラバン・サイトとは…小諸市で活動する認知症サポーター養成講座の講師役
となる方々です。認知症に関する正しい知識と具体的な対応方法を市民の方に伝える活
動をしています。認知症サポーター養成講座の開催を希望される地区、組織、団体等あ
りましたら下記までお問合せにお問い合わせください。

問い合わせ先

小諸市役所高齢福祉課包括支援係 電話 22-1700 (内線 2131)



認知症出前講座

「認知症の理解を深める～明日の自分のためだから～」

認知症ってどんな病気？ どんな症状がでるの？ どんなふうにかかわればいいのか？ など、日常で認知症の方に接する際に必要な知識を学べるこの講座を地区で開催しませんか。



★養成講座の内容は★

「認知症の正しい理解」「認知症の人の行動や心理」「支援や対応する際の心配り」などの学習です。おおむね1時間～1時間30分の所要時間で、開催費用は無料。DVD視聴・寸劇等とテキストによる講義です。なお、この研修会は、認知症サポーター養成講座に値します。

★認知症サポーターとは★

今や認知症は誰もが関わる可能性のある身近な病気です。認知症サポーターは、何か特別なことをやる人ではなく、認知症を正しく理解し、認知症の方やその家族を温かく見守り、支援する応援者のことです。

講座を受講した方に、認知症サポーターの
証「オレンジリング」をお配りします。



1. 夏期講習会の日程と出席者の確認

夏期講習会は、7月20日(水)～21日(木)の2日間、本校にて実施いたします。出席者は、以下の通りです。



出席者の確認
出席者の確認
出席者の確認

出席者の確認

出席者の確認
出席者の確認
出席者の確認

出席者の確認

出席者の確認
出席者の確認
出席者の確認

出席者の確認

出席者の確認

出席者の確認

出席者の確認

