

地域で 元気もりもり体操を!



元気な高齢者をつくり、介護予防を通じた居場所をつくり、そして地域づくりにつなげるため、オリジナル体操「びんご府中 元気もりもり体操」のDVDを作成しました。

内容

- ①ストレッチ、②筋トレ1、③筋トレ2、④口腔、⑤脳トレの5つの体操から構成された約1時間のプログラム

地域での取り組みをお手伝い

効果を実感するには、週1回以上行う必要がありますが、すでに取り組んでいるグループでは、毎週楽しく取り組みが続けられています。

地域で自主的に取り組んでみようと思われるグループがあれば、長寿支援課にご連絡ください。立ち上げのお手伝いなどをします。



つま先を上げ下げする運動の様子

目崎元気もりもり教室は、毎週月曜日に地域の高齢者が集まり、市が作成した元気もりもり体操や筋トレ、脳トレなど、さまざまな運動を行う教室です。市が開催した元気もりもりの教室をきっかけに、「自分の地域でも元気づくりをしよう」と、目崎町の方々によって自主的に始められました。



目崎元気もりもり教室
小森卓爾さん 林美小子さん

現在こうした取り組みを行っている地域は、市内に14あります。

■教室に通う林さん、小森さんにお話を伺いました
林さんも小森さんも、教室に通われて4年目。教室に通い続けることで、姿勢が良くなったたりするだけでなく、尿もれが改善されたり、転ぶことがなくなったりする人もいて、お2人も、病院に行くことが少なくなるとおっしゃっていました。

また、日曜大工が得意な人が運動に使う台を作ったり、久しぶりに会う地域のひとと話をしたりと、教室が自分を地域で生かす場や、地域のつながりをつくる場になっていくようでした。林さんは「皆さんいきいきとしていて若いですよ。体調も良くなると思いますし、地域の方とも交流できます。他の地域でもやってほしいですね。」と話してくださいました。

皆さんの地域でも始めませんか?

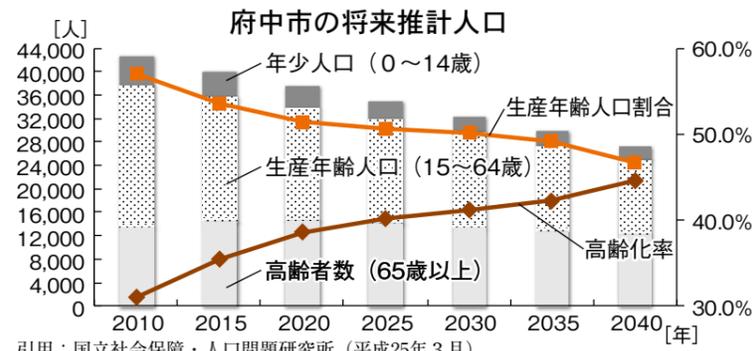
教室に通って尿もれが改善ー目崎教室の取り組みー



高齢者の増加と若い世代の減少が続く中、介護・医療人材の不足が、今後さらに深刻化することが予測されています。いつまでも元気であるために介護予防などに積極的に取り組み、元気な高齢者が支援の必要な高齢者を支えるなど、地域全体で支える仕組みをつくることが求められています。

いつまでも地域で暮らす ～これからの介護保険の仕組み～

問い合わせ先 長寿支援課 (リ・フレ内) ☎40-0223



左のグラフは、府中市の将来推計人口を示したものです。総人口は減少し続け、高齢者数も10年後には減少に転じますが、心配されているのは、生産年齢人口といわれる15歳~64歳の働き盛り世代の減少です。今から25年後には、生産年齢人口と高齢者数が、ほぼ1対1になることが予想されています。

介護保険制度が変わります 新しい総合事業

このような状況の中で、現在と同じような介護サービスを受け続けられる保障はありません。そこで、専門職以外でも提供できる支援は、専門職以外の人に担ってもらおうというのが、「新しい総合事業」です。

■専門職以外の人にも支援を担ってもらうとは?

例えば、ヘルパーさんによる訪問介護の中で、高齢者の体に直接触れるオムツ交換や入浴介助のような支援はヘルパーさんに受け持っていたら、資格がなくともできる調理や掃除、ゴミ出しのような支援は、近所の元気な高齢者が担う仕組みをつくらうというものです。

■まずは高齢者を元気に

このような仕組みは、今すぐできるわけではありません。まずは介護予防体操などを通じて、高齢者が元気に暮らすための取り組みを広げていく必要があります。

新しい総合事業になる と、何がかわるの?

府中市では、平成28年1月から新しい総合事業に移行します。

大きな変更はありません

要支援1・2の人の「訪問介護」と「通所介護」は、1月以降、新しい総合事業によるサービスに変わりますが、大きな変動を避けるため、現在提供されているサービスについては、当面そのまま継続します。

また、「訪問看護」や「福祉用具のレンタル」などについても、継続して利用できますので、大きな変更はありません。

新規の相談・申請方法が変わります

新たに要介護認定を申請されるなど、新規に窓口相談に来られた人には、基本チェックリストによる25項目の質問を受けていただき、要介護認定申請が必要か判定を行います。