

# ささえりあ子飼だより 令和5年度 5月号

熊本市高齢者支援センターささえりあ子飼 広報誌

(令和5年5月1日発行)

「ささえりあ」は、地域における高齢者の総合相談窓口として、高齢者が住み慣れた地域で尊厳のある生活を継続できるように支援する相談機関です。定期的に広報誌を発行しています。ぜひご一読ください。

## 元気になる「きっかけ」をつくりませんか？

筋力の低下や閉じこもり傾向にある高齢者の方が増えています。まだ「要介護（要支援）認定申請」までは必要なくても、ささえりあ子飼の職員が対面で実施する「基本チェックリスト」を通じて「事業対象者」に該当された方には、元気になるための「きっかけ」となる無料の機能改善プログラムや、住民主体の通いの場や地域お助け隊などの活動への参加をご案内させてもらっています。お気軽に「ささえりあ子飼」へご相談ください。



(参考：「基本チェックリスト」の一部)

- ✓ 6ヶ月間で2～3kg以上の体重の減少がありましたか？
- ✓ 15分くらい続けて歩いていますか？
- ✓ 半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか？
- ✓ 昨年と比べて外出の回数が減っていますか？

要介護（要支援）認定申請

基本チェックリスト

非該当

該当  
(事業対象者)

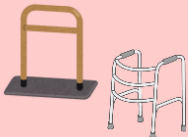
非該当

介護サービス  
介護予防サービス



ヘルパー  
訪問看護

福祉用具  
レンタル



デイサービス  
デイケア  
...など

短期集中予防サービス

無料で3ヵ月程度、  
機能改善プログラムに  
参加できます。



口腔



運動



栄養

地域支え合い型サービス

地域住民主体の通いの場  
や地域お助け隊などの  
活動に参加しましょう。



(例) くろかみ  
にこにこ応援団



(例)  
きらきら碩台

【発行元】お問合せ先  
熊本市高齢者支援センター  
ささえりあ子飼 広報誌

熊本市高齢者支援センター  
ささえりあ子飼  
(熊本市中央3地域包括支援センター)

担当校区：黒髪校区・碩台校区  
熊本市中央区西子飼町8番18号（子飼商店街内）

☎ 096-243-2233

# 『参加』の機会と『役割』を持つこと

ユーカリ苑デイサービスセンター 理学療法士 潮谷隆幸

施設入居中の方の事例を通して、認知症予防・介護予防についてご紹介します。



100歳の女性です。

移動は車椅子で行い、職員が介助しています。

日常的な会話はできますが、認知症の診断があります。

夜になると、そわそわしたり、苛立つ様子があったり、攻撃的な言動をされるようになりました。



ご家族に現状をご相談したところ、料理が大好きで毎日料理をされていた事が分かりました。



そこで、施設の職員と一緒に野菜を切る等の調理に携わって頂きました。



そわそわや苛立ちがなくなり、落ち着いて過ごされるようになりました。

夜もぐっすり眠れているようです。

そわそわしたり、苛立ったりという変化は、認知症の症状の一つです。

事例の女性は、“調理”という作業に『参加』し、その中で“包丁で野菜を切る”という

『役割』を得たことで、認知症の症状の改善につながったものと考えられます。

以前は、家族のために料理をつくる『役割』を持たれていたのでしょうか。

同様に、要介護状態になるのを防ぎ、健康寿命をのばすためにも、地域活動等への『参加』や『役割』が有効であるとの研究結果があります。

近藤克則教授(千葉大学予防医学センター教授／国立長寿医療研究センター老年学・社会科学センター 老年学評価研究部長)の研究によると、

- スポーツ関係・ボランティア・趣味関係のグループなどへの社会参加の割合が高い地域ほど、転倒や認知症やうつへのリスクが低い傾向がみられる
  - 参加している種類が多いほど、一人より仲間と運動するほど、要介護状態の発生リスクは軽減
  - 役割を担って社会参加している男性はうつの発生リスクが7分の1
  - 社会との多様なつながりがある人は認知症の発生リスクが半減
  - 地域組織に参加していない人の認知症発症は、男性で2.19倍、女性で1.74倍多い  
(医療介護福祉政策研究フォーラム 第55回月例社会保障研究会(平成30年3月14日)資料より)
- 等の結果が明らかになっています。

ご高齢の方がいらっしゃるご家庭では、歳をとったから「何もしなくていいよ」等のお声掛けではなく、「お父さん・お母さん、これ得意だったよね！これのここだけでも手伝ってくれる？(もちろん安全面に配慮した上で)」というようなお声掛けが認知症(進行)予防になるかもしれません。

まだまだお元気な方は、積極的に地域活動に『参加』して頂き、多様なつながりの中で『役割』を持つ事で、ご自身の健康寿命の延伸に努めましょう！

【発行元】お問合せ先  
熊本市高齢者支援センター  
ささえりあ子飼 広報誌

熊本市高齢者支援センター  
ささえりあ子飼  
(熊本市中央3地域包括支援センター)

担当校区：黒髪校区・碩台校区  
熊本市中央区西子飼町8番18号(子飼商店街内)

☎ 096-243-2233