

これからの介護予防 キーワードは「社会参加」

社会的役割がある高齢者は、要介護状態になりにくいといわれています。

いつまでも生きがいを持って元気に暮らすためには、
一人ひとりが地域で役割を持って活動に参加することが大切です。

家の近くで地域の人が集まっている場所等に参加したい／地域の活動の手伝いをしたい

- ▶ 各地区福祉センター(右表)へ、お気軽にご相談ください
- 生活支援コーディネーター(地域支え合い推進員)が参加へのお手伝いをします
- 各地域の活動を掲載している「あんじょうコミュニティBOOK」を、福祉センター・高齢福祉課等で配布しています



中学校区別福祉センター一覧

| | | |
|-----|----------|-----------|
| 東山 | 北部福祉センター | ☎(97)5000 |
| 安城北 | 中部福祉センター | ☎(76)0090 |
| 篠目 | 作野福祉センター | ☎(72)7570 |
| 安城南 | 総合福祉センター | ☎(77)7888 |
| 安祥 | 安祥福祉センター | ☎(73)5757 |
| 安城西 | 西部福祉センター | ☎(72)6616 |
| 明祥 | 明祥福祉センター | ☎(92)3641 |
| 桜井 | 桜井福祉センター | ☎(99)7365 |

※休館日は(月)、年末年始等。

地域活動をしている人の声



認知症カフェ にん♪にん♪ に運営スタッフとして関わるボランティアの皆さん

認知症の人やその家族、地域の人、看護師等の医療や福祉の専門職、誰もが気軽に集い、仲間づくりや情報交換ができる認知症カフェでスタッフをしています。歌や体操等レクリエーションを考えたり、参加者とお話をしたりして、楽しく取り組んでいます。

参加者も増え、だんだん顔を覚えてもらえるようになってきてやりがいを感じます。先日は童謡「あの子はたあれ」等を皆さんで歌い、「昔のことを思い出すね」と一緒に盛り上がりました。

地域の皆さんの社会参加の場を提供できる喜びを感じると同時に、自分自身も社会の一員として、他のスタッフや協力いただいている専門職、参加者との縁ができていくのをうれしく思います。

認知症カフェの活動に興味がある(上記の「にん♪にん♪」含め市内6カ所に開設)

- ▶ 認知症サポーターステップアップ講座に参加してみませんか。詳しくは本紙10月1日号に掲載しています
- 問合せ 高齢福祉課地域支援係(☎(71)2264)

高齢者の生活を支援したい／支援するための知識を学びたい

- ▶ あんじょう生活サポーター養成研修に参加してみませんか。詳しくは本紙8月15日号に掲載しています
- 問合せ 高齢福祉課高齢福祉係(☎(71)2223)

社会参加したほうがいいと思うけど、足腰が弱くなり、外出も減って、これからの生活が不安

▶各地域包括支援センター(右表)がお手伝いします。お気軽にご相談ください

地域包括支援センターとは

地域住民の保健・福祉・医療の向上、高齢者の虐待防止、介護予防マネジメント等を総合的に行う機関であり、高齢者の生活に関する総合相談窓口です。

中学校区別地域包括支援センター一覧

| | | |
|-----|-----------------|-----------|
| 東山 | 地域包括支援センターさとまち | ☎(96)3512 |
| 安城北 | 地域包括支援センター中部 | ☎(71)0077 |
| 篠目 | 地域包括支援センター八千代 | ☎(97)8069 |
| 安城南 | 地域包括支援センター更生 | ☎(77)9948 |
| 安祥 | 地域包括支援センター松井 | ☎(55)5355 |
| 安城西 | 地域包括支援センターあんのん館 | ☎(71)3173 |
| 明祥 | 地域包括支援センターひがしばた | ☎(73)8210 |
| 桜井 | 地域包括支援センター小川の里 | ☎(73)3535 |

新事業

体操教室や集いの場に通えるようになるために、体力や筋力を回復させたい!

▶短期集中型介護予防サービス(市内6カ所で開催)

リハビリの専門職が、通所介護施設及び自宅等において、3カ月~6カ月の短期間に集中して支援します。

●**対象** 要支援1・2の認定者、又は市や地域包括支援センターが実施する基本チェックリストで事業対象者と判定された人等

※利用条件がありますので、各地域包括支援センターへご相談ください。

短期集中型介護予防サービスを利用しているお二人からお話を聞きました

10年前に心臓病を患ってから、体を動かすことに前向きになれなかった衛さんを心配していたひろ子さん。このサービスを利用するようになったのはなぜですか?

ひろ子さん 町内の人に教えてもらったんです。それから地域包括支援センターに相談し、2人でサービスを受け始めました。

—現在は週に1回サービス提供施設に通い、1時間半マシンやボールを使ってそれぞれのメニューをこなしているお二人。加えて、理学療法士考案の体操メニューを毎日自宅で実施しているそうですね。

ひろ子さん きついメニューもありますが慣れてきました。理学療法士さんにチェックしてもらっているので、サボれなくていいんです。2人でしりとり



▲近藤衛さん(70代)、ひろ子さん(60代)

—地域の体操教室に通うことも目標にして、前向きに取り組んでいるんです。

ひろ子さん 今度理学療法士さんに自宅へ来てもらって、地域の教室の下見に一緒に行く予定です。これから通えそうか、一緒に考えてもらおうですよ。

衛さん 速く歩けるようになって、毎日の散歩で妻と並んで歩けるようになりたいと思っています。

—ひろ子さんが衛さんを励しながら、運動に取り組み笑顔の絶えないお二人でした。



▲理学療法士のアドバイスを受ける衛さん

をしながら運動をしたりして、楽しく取り組んでいます。

衛さん 二人とも、腰痛や膝の痛みが軽くなったのを実感しています。これまで痛くてできなかったこともできるようになったんですよ。

いつまでも元気で暮らすための第一歩、始めませんか