

そうだ、 介護予防をはじめよう!



人生100年時代といわれる昨今、高齢者がこれまでの経験などを活かし、生涯現役で活躍していける社会が求められる中で、健康の保持や増進、介護予防・自立支援・重症化予防の推進は非常に重要となっています。また、元気な高齢者が地域の担い手として役割を果たすことは地域づくりにおいても大切なことであり、高齢者の生きがいづくりとしての効果も期待されます。

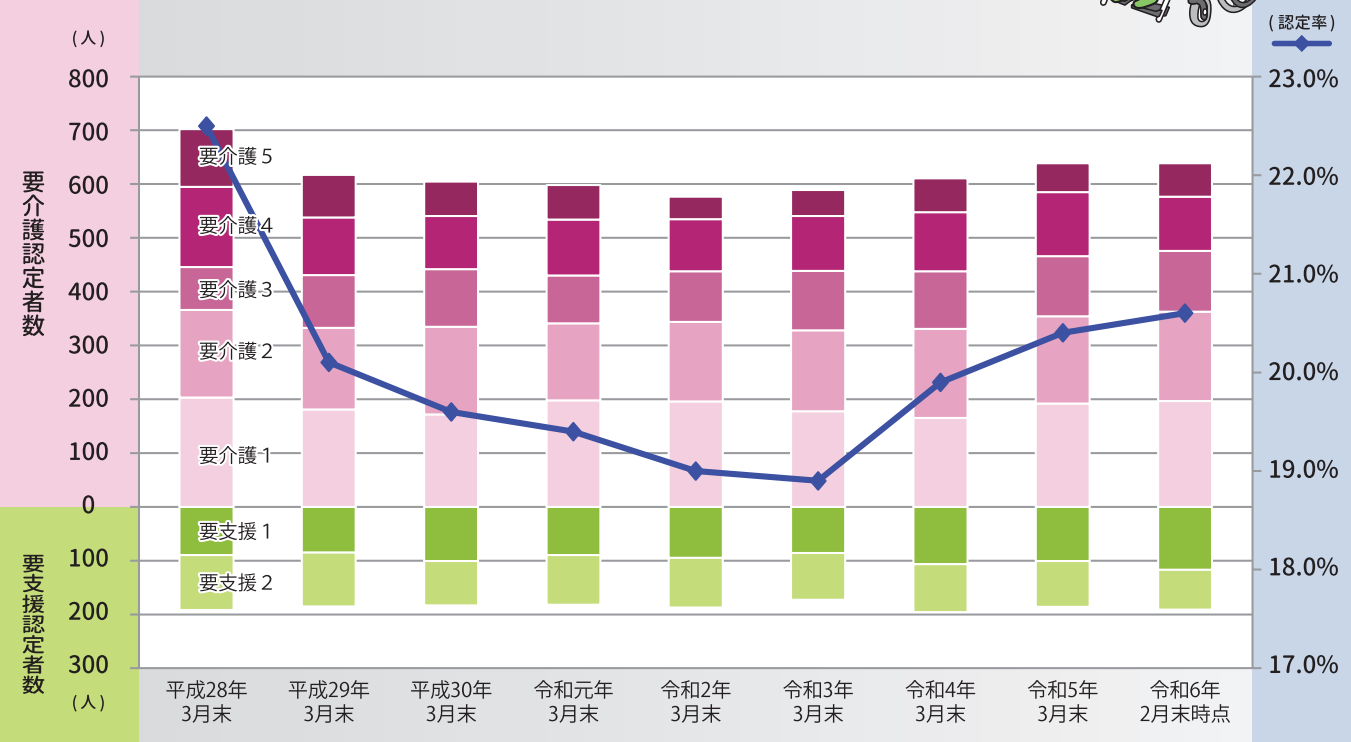
年を重ねていく中で、病気や周りの環境などが変化し、誰もが何かしらの支援が必要となる可能性があります。「どこで、どのように暮らし続けたいか」を考え、身近にできることから始めるのも、予防の取り組みの第一歩となります。一人ひとりの取り組みも大切ですが、地域住民が一体となって支えあう地域づくりも大切です。

町では、「高齢者が生きがいを持ち、地域の支え合いの中で自分らしく安心して暮らせるまち」を基本理念に、本人が望む暮らしの実現に向け、介護予防事業に取り組んでいます。

今回は、地域での活動や町の介護予防事業についてご紹介します。

甲佐町における 要介護・要支援の認定者数と認定率の推移

町の要介護（要支援）認定者数、要介護（要支援）認定率のピークは平成 28 年で、その後低下していたにもかかわらず、現在は上昇を続けています。
団塊の世代が後期高齢者を迎えた今年、さらに上昇が危惧されます。



要介護・要支援認定者の有病状況

町の要介護（要支援）認定者の有病状況を調べると、県や同規模市町村、国と比較し、心臓病、筋・骨疾患、精神（おもに認知症）がある人が多いです。そして、ほとんどの人が複数のこれらの疾患を併せ持っていました。

心臓は心筋という筋肉で出来ています。よって、全身の筋・骨疾患も同様に悪化しているということがわかります。また、認知症は血管の病気です。心臓と同様に脳血管も悪化しているということがわかります。

R5年度累計	甲佐町 (%)	県 (%)	同規模 (%)	国 (%)
糖尿病	21.8	23.5	23.2	24.7
心臓病	68.8	66.2	61.0	60.8
脳疾患	22.7	22.5	22.9	22.1
筋・骨疾患	65.5	59.6	53.5	54.0
精神（※認知症含む）	41.9	40.7	37.9	36.8

一人当たりの社会保障費

町の令和 3 年度データによると、一人当たりの国保医療費は約 47 万円、後期医療費は約 105 万円で、いずれも全国平均よりも高い状況です。この額に一人当たりの介護給付費約 36 万円をプラスして、年間使っているという状況です。

直近R3年度データ	円	地域差指数
国保医療費	473,279	1.164
後期医療費	1,046,463	1.107
介護給付費	355,153	
合計	1,874,895	

【地域差指数】
医療費の地域差を表す指標として、1 人当たり医療費について、人口の年齢構成の相違分を補正し、全国平均を 1 として指数化したもの。

次ページでは「誰もが住み慣れた地域で、自分らしい生活を続けたい」、
そんな思いをサポートする、地区や町が行う介護予防活動をご紹介します。

地域の集い

各行政区の公民館にて行われている介護予防の取り組み (4月現在:38地区)



地域の集いとは？

地域の皆さんが主体となって公民館等で介護予防に取り組まれている行政区があります。町ではその場を総称して「地域の集い」と呼んでいます。

**いきいき百歳体操等を中心とした
介護予防活動を推進しています。**

- ・ 椅子に座ってでもできる体操
- ・ 口腔機能向上「かみかみ百歳体操」
- ・ 認知機能低下予防「レクリエーション活動」



地域の方が楽しく参加できるように、
それぞれの行政区で
内容を工夫されています。



町地域包括支援センター保健師による健康相談や
町社協生活支援コーディネーターによる体操指導などを
定期的実施しています。



介護予防サポーター
田上 裕子さん (横田区)

「地域の集い」では、みんなで定期的に集まって体操をしたり、お話しをしたりすることで楽しみながら介護予防に取り組めます。それに、みんなで集まってお喋りをしてコミュニケーションをとることで、心も元気になっていきます。体操も椅子に座ってできるので、気軽に立ち寄って参加してほしいですね。これからも「地域の集い」を継続して、地域みなさんが少しでも元気になるお手伝いができれば、と思っています。

はつらつリハビリ教室

毎週水曜日 / 朝 9:30～11:30 / 甲佐町生涯学習センター ホール



はつらつリハビリ教室とは？

- リハビリテーション等の専門職があなたの困りごとに合わせ、指導・助言を行います。
(運動機能向上・口腔機能向上・栄養改善などについての集団プログラムの実施)
- 椅子に座りながら集団で行う体操やストレッチを行い、
ご自身の体調に合わせて実施できる無理のない機能向上プログラムです。
- 自宅からの交通手段がない方、来所が困難な方は、教室への送迎が利用できます。

対象者

- 介護保険認定で「要支援1」または「要支援2」の認定をお持ちで
他のデイケアやデイサービスなどの通所型サービスを利用されていない方。
- 「事業対象者」の認定をお持ちの方。
(町が行う基本チェックリストにおいて、運動機能低下などの該当があった方)

申し込み・利用方法

甲佐町役場 福祉課 地域包括支援係

甲佐町地域包括支援センター 担当：白石 (TEL) 096-234-1114

※ご利用には地域包括支援センター等による訪問・計画立案が必要です。