

社会参加・社会とのつながり

社会に参加すること、地域で活動することが介護予防につながる

介護予防の取組によって元気になった高齢者は、継続的に地域との関わりを持つことで、元気な状態を保つことにつながります。



▲ふれあいサロン



▲グラウンドゴルフ前の公園清掃



▲児童登校見守り

元気になって地域で活動している方の声

竹原市90代男性

フレイルで身体機能が低下していたため、短期集中予防サービスの利用を提案され、利用後は趣味の絵画を続けることができています。



▲絵画教室



今ね、杖なしで歩けるようになりました。絵画教室へ入ったんですよ。先輩がみんな上手なの。でも下手でいい。これからいろいろなことに挑戦して頑張ってみます。

広島市中区80代女性

くも膜下出血による入院をきっかけに、一度は介護サービスを利用する生活を送っていました。現在は自宅で行っているグループの体操や各種ボランティア活動などで、積極的に地域に関わっています。



▲デイサービスでのボランティア活動



やりたいと思ったら何でもすぐやらなければ、地域と関わって、チャンスがあったらそれを上手に使ってやらないとね。それに恵まれたから、何かやることのできたと思う。

いつまでも住み慣れた地域で暮らし続けるために

高齢者編



高齢になっても元気になる!

フレイルは予防・改善できる

多くの方はフレイルを経て要介護状態へ進むと考えられており、高齢者においては特にフレイルが発症しやすいことが分かっています。



高齢者の皆さまに、“高齢になっても元気になる”というイメージを持っていただくために、このDVDを制作しました。

自分でフレイルチェックをしてみましょう

フレイルチェック(簡易版)

6か月間で
2~3kgの
体重減少がある

(ここ2週間)
わけもなく疲れた
ような感じがする

ウォーキング等の
運動を週に1回
以上していない

利き手の握力が
男性26^{*}未満
女性18^{*}未満

以前に比べて
歩く速度が遅く
なってきたと感じる

3つ以上当てはまればフレイルの状態

国立長寿医療研究センターで行われたフレイルの進行に関わる要因に関する研究

フレイルには、口腔と栄養・身体活動・社会参加の3つが相互に関連していると言われていて、それらが改善することで、再び元気になる可能性があります。

栄養

食・口腔機能

- 1 食事
(たんぱく質、
そしてバランス)
- 2 歯科口腔の
定期的な管理

身体活動

運動、社会活動等

- 1 たっぷり歩こう
- 2 ちょっと頑張って筋トレ

社会参加

就労、余暇活動
ボランティア等

- 1 お友達と一緒にご飯を
- 2 前向きに社会参加を

※東京大学高齢社会総合研究機構・飯島勝矢:作図

短期集中予防サービス 通所型

短期間で元気になって、地域の活動の場に戻るために

「短期集中予防サービス」は、3か月程度の短期間の集中的なトレーニングにより、各地域で多くの方々が元気になっています。



竹原市の
短期集中
予防サービス



広島市の
短期集中
予防サービス

住民運営の通いの場

毎週顔を合わせることで、地域づくりへ発展するきっかけに

「住民運営の通いの場」とは、住民が主体となり、高齢者が容易に通える範囲内で定期的に体操などを行う場のことです。各地域では、おもりなどを使った筋肉に負荷をかける体操を中心に、定期的な通いの場が実施されています。



集会所で
行われる
通いの場



体操後の
お茶会

口腔・栄養に関する健康支援

住民運営の通いの場での健康支援

市町や地域包括支援センターが「通いの場」で、フレイル予防に必要とされる「口腔」と「栄養」の重要性について啓発するなど、健康支援を行っています。



歯科衛生士に
よる口腔チェック



管理栄養士に
よる栄養講座