

下豊富 福祉だより

第27号

平成29年9月1日

発行

下豊富福祉推進協議会

「ピンピンコロリ」を目指して

下豊富福祉推進協議会

副会長 足立 則之



福祉推進協議会の事業を皆様の協力を得ながら進めていく中で、

高齢化・要介護の問題はこの地域においても切実な問題となつていきます。高齢化率が50%を超えようという自治会もあります。一方、学会からは「高齢者の定義を『65歳以上』から『75歳以上』にすべし」と提言しています。

ところで、厚生労働省の公表によると、1947年日本人の平均寿

命は女性56.96才、男性50.06才だった。女性は1984年に男性は2013年に80才を超えた。最新(2016年)の平均寿命は女性87.14才、男性80.98才となりました。「人生100年時代」の超高齢社会が現実味を帯びてきています。「健康寿命」を延ばして「ピンピンコロリ」を目指すには何が必要なのでしょう。

日本人の健康寿命は平均寿命よりも短く、この期間は要介護状態ということです。

国立長寿医療センターの荒井副院長の研究によれば「フレイル」の状態と上手につき合うことが健康寿命の延長に重要である。「フレイル」とは加齢に伴って筋力や活動量、認知機能が低下した状態で、要介護になるか、健康に戻るかの分岐点だ」と言われています。

「健康」と「要介護」の間にあたり、そのままでは要介護になる危険性が高く、一方、適切なケアで健康な状態に戻することも可能とされています。以前は「年だから仕方がない」と考えられていた。しかし「食事や運動に気を付ければ、衰えの速度を遅くしたり、衰えた機能を回復させることができる」という認識が広がった。「フレイル」の状態は「対応によって改善できる」のです。

「フレイル」の状態の改善は1人1人の努力がカギを握る、重要なのは食事と運動だ。普段の食事に魚・肉・乳製品などのたんぱく質を含む食品1品増やす「ちょい足し」である。60代までは「太るな」と言われていたかもしれない

が、70代になったら「体重を減らさないこと」が大切になる。

運動については65才以上では1日7500歩以上歩いて筋肉を減らさないこと、筋力の低下を防ぎ、体を動かして「おなかをすかせ」たんぱく質の「ちょい足し」に取り組もう。と訴えられています。

長寿社会のもう一つの取り組みに「高齢者の社会参加」がある。「元気なお年寄り」は、積み上げてきた知識や経験を地域に還元する活動に参加しよう。参加するところが、健康寿命に果たす役割が非常に大きいことを認識し、福祉推進事業にも活かしていきたいものです。



8月10日 福祉研修会



八月十日、成和地域公民館で下豊富福祉推進協議会の福祉研修会が、各自治会の支部役員・協議会役員を対象として、五六名の参加のもと開催されました。

今年度の研修会は、昨年度と同様高齢者への対応を中心に、「地域で高齢者を見守る為に・PART II」として開催しました。今回の講師としては、成和地域包括支援センター管理者の、古田泰也氏にお世話になりました。

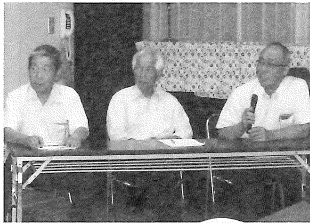
まず、最初に今年の四月より介護保険の変更点で、要支援1・2の方を介護保険から徐々に外していこうという取り組みに対し、福知山市の6か所の包括支援センター単位で、行政がサポート的な取り組みをされている事に対して状況報告がありました。期待されていたほどの成果はまだで、検討が必要との事でした。

そのあと、「認知症について」「認知症の方への対応」「地域で安心して暮らす為に」という流れで、スライドでわかりやすく説明していただきました。認知症としては半数が、アルツハイマー型が占めるとのこと。脳の働きの中で支障をきたす部分により、症状も違ってくること。物忘れと認知症の違い等を説明された後、認知症になれば、すべての事がわからなくなるので

は無く、できにくくなったり、忘れっぽくなったりする、自分で自分の状況を自覚できることもあり、将来に対する不安、悲しみ、混乱や孤独感等を感じる、周囲から注意や否定をされると自信を失い、他者とのかわりを拒否し閉じこもりとなることで、認知症の進行につながっていくことなどを教えていただきました。そして、認知症の方への対応として7つのポイント。3つの心得等を教えていただきました。

その後、「地域で支えよう認知症」というDVDを鑑賞させて頂き、「地域住民である私達の役目として、認知症を正しく理解し、温かい目で見守り、できる範囲で手助けをすることで、住み慣れた地域で安心して生活を続けることができるのではないかと」いうことでした。また、どんな些細なことや困ったことがあれば包括支援センターへ情報を頂けたら、協力・支援させていただきます。気軽に相談して下さいとのことでした。

一個人として、どこまで関わればよいかわからない時などは、包括支援センターに相談することで、私達も認知症を持った高齢者との関わりにおける地域での対応について、心強く受け止めることができました。



平成29年度 事業計画

月 日	事業名	適 用
4月 5日	役員会	平成28年度事業・決算について 平成29年度事業計画及び予算(案)について 総会について その他
4月22日	福祉推進協議会総会	平成28年度事業・決算について 平成29年度事業計画及び予算(案)について その他
6月13日	役員会	福祉研修、福祉だよりの発行について その他
7月29日	心もち訪問	一人暮らし高齢者心もち(冷菓)訪問
8月10日	福祉研修会	講演会 「地域で高齢者を見守るために-part II-」
9月 1日	福祉だより発行	第27号発行(3,000部発行予定)
11月 5日	視察研修	福井県内原発関連施設 他
11月	小学生との交流	修斉小学校 ひめがみっ子集会 修斉小学校体育館にて
11月	第1回ふれあい給食	一人暮らし高齢者ふれあい給食 料理の調製~豊の郷にて
2月	第2回ふれあい給食	一人暮らし高齢者ふれあい給食 料理の調製~豊の郷にて
3月	役員会	各支部福祉活動助成金審議・事業及び会計報告 その他
4月	会計監査	平成29年度会計監査

福祉研修会資料抜粋

認知症について

物忘れと認知症のちがい

目の前の人を思い出せない	⇔	目の前の人が誰なのかわからない
何を食べたか思い出せない	⇔	食べたことを忘れている
約束をすっかり忘れてしまう	⇔	約束していることじたいを忘れている
曜日や日付をまちがえる	⇔	季節や、今何月かをまちがえる
物おぼえが悪くなったと感じる	⇔	数分前の記憶が残っていない

福知山市 下豊富地区

福知山市の人口と高齢化率
79,166人 (23,055人) 29.12パーセント

下豊富地区の人口と高齢化率
7,346人 (2,037人) 27.73パーセント
H29.7.31現在

【認知症の人の数と将来の予想】

年	人数 (千人)
2005年	2,047
2010年	2,519
2015年	3,024
2020年	3,481
2025年	3,864
2030年	4,205
2035年	4,448

認知症がある方への具体的な対応の7つのポイント

1. まずは見守る
近づきすぎたりジロジロ見ない
2. 余裕を持って対応する
あせると、相手に伝わり動揺
3. 声をかけるときは1人で
数人で取り囲むと怖がられる
4. 後ろから声をかけない
見えるところから声をかける
5. 相手に目線を合わせて、やさしい口調で
目線を同じ高さに
6. おだやかにはっきりした口調で
早口、大声でまくらてない
7. 相手の言葉に耳をかたむけ、ゆっくり対応
急がせることなくゆっくり会話をする

認知症の人への対応の心得 3つの「ない」

1. おどろかせない
2. 急がせない
3. 自尊心(プライド)を傷つけない

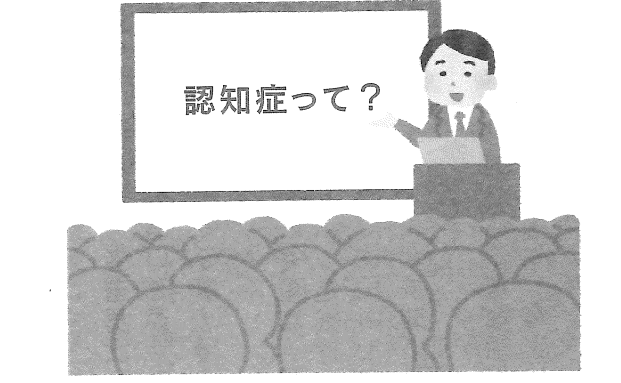
地域で支え合うために

○認知症がある高齢者、家族
認知症があることを隠さない
地域に知ってもらうことで協力してもらえらることもある

○地域
認知症についての知識を持っている
本人や家族から相談を受け入れられる、場合によっては協力ができる地域である
そのためにも・・・
日頃からのコミュニケーションが取れる関係づくり、ご近所付き合いを！

ご近所さんとして、お願いしたいこと・・・

「なにか」特別なことをする必要はありません。認知症を正しく理解して、認知症の人やその家族を「温かい目」で見守る応援者になって下さい。友人や家族に、その知識を教えたり、自分の立場で、できる範囲での手助けをしてください。



あとがき

今年も厳しい暑さの日々が続く夏でしたね。

ご高齢の方々が熱中症になっておられないかと心配でしたが、幸い村中で元気なお姿にお出会いできました。「こんにちは、お変わりないですか。」と声をかけることができるホッとします。

また夏休みに入って元気に遊ぶ子供たちには、「気を付けて遊びなよ。」と声をかけました。子どもが少なくなつたなと感じつつ、元気に健やかに育ってほしいと願うばかりです。

地域の皆さんには、老若男女かわりなくお互いに「あいさつ」や「声かけ」を大切にしていただきたいと思います。

「やさしさ」「親切」そして「助けられ」「助けて」といった気持ちを高めることによって住民同士のつながりが深まり、相互扶助の思いがより深まるからです。

本協議会の目的である地域福祉がなお一層進み、皆さん一人ひとりが元気で安心して暮らせる、住みよい下豊富にしていきたいと思います。