

小島・茂木地域包括支援センターだより

第21号
H26年5月

高齢者の総合
相談窓口です

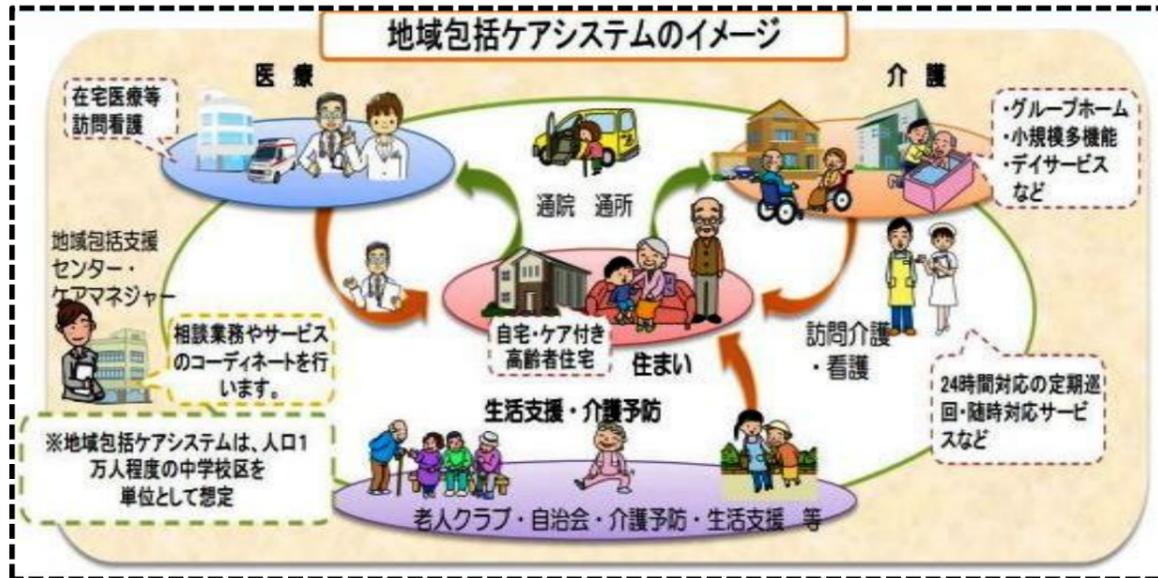
発行責任 長崎市小島・茂木地域包括支援センター / 中島
住所 長崎市田上2丁目2番7号 (2F)
電話番号 (095) 820-8231



高齢になっても住み慣れた場所で安全・安心に暮らし続けるために

～地域包括ケアシステムと地域ケア会議について～

日本は、諸外国に例をみないスピードで高齢化が進行しています。65歳以上の人口は、現在3,000万人を超えており（国民の約4人に1人）今後も増加し続ける見込みです。（小島・茂木地域は既に約3人に1人！！）厚生労働省は、**高齢者の尊厳の保持と自立生活の支援の目的**のもとで可能な限り住み慣れた地域で自分らしい暮らしを続けることができるよう包括的な支援・サービス提供体制「**地域包括ケアシステム**」の構築を推進しています。



地域包括ケアシステムを構築するためには、高齢者個人に対する支援の充実とそれを支える社会基盤の整備とを同時にすすめることが重要です。これを実現していく手法として、全国各地で「**地域ケア会議**」が行なわれています。



個別ケースの検討（例）
・支援や対応が困難である
・サービスにつながらない
・権利擁護が必要である

地域課題の明確化

社会資源づくり

政策提言等

地域ケア会議では、行政職員をはじめ、医療・介護関係者、民生委員、自治会老人会等の関係者が参加し、さまざまな角度から支援内容を検討します。その過程をとおして関係機関の連携・協力が進むと共に、個別ケースの積み重ねから地域特有の課題が明確となり、生活支援ボランティアの育成や見守りネットワークの構築、社会資源づくり、政策提言等へつなげていくものです。当センターも、地域ケア会議を通じた地域課題の解決とネットワークづくり等を推進し、地域包括ケアシステムの構築に向けて取り組んでまいります。今後とも、関係者ならびに地域住民の皆さまのご理解とご協力をお願いいたします。

健康情報 高齢者のリハビリ

高齢者の運動は、散歩のみといったような偏った方法ではなく、有酸素運動（ウォーキングなど）、ストレッチ体操、筋力トレーニング、バランストレーニング等をバランスよく行う方が効果的です。下記に運動プログラムの1つを紹介します。

①ウォーキング：可能な限り毎日行いましょう。1日30分もしくは7000歩

②ストレッチ：息をこらえずに、ゆっくりと呼吸します。痛みのない範囲で行います。伸ばした姿勢で15～30秒間保ちます。

1：足のストレッチ 2：体幹のストレッチ



膝をしっかりと伸ばして、つま先を触ります。ひざの裏の筋肉が伸びるように意識しましょう。



背伸びをするように両手を上げ、そこから体を横に倒します。

③筋力トレーニング：週2回以上行います。反復回数は8～15回が目安です。力を入れているときには息を吐き、呼吸を止めないようにします。

1：ふくらはぎ



踵を上げて6秒間止めます。

2：四頭筋



踵を反らしてから、6秒間、足を上げます。

④バランストレーニング：転倒には十分に注意しましょう。左右交互に5回行います

1：片足立ち



足を横に広げ15～30秒間保ちます。

現在の身体機能を維持するためにも、**運動は継続して行いましょう。**



恵珠苑 理学療法士 田中健一朗先生

地域活動紹介

桜木町老人クラブ さくら会 会長 溝上 悦子 場所 桜木町公民館 定例会 毎月15日 13時～15時

桜木町老人クラブ「さくら会」は、平成23年に多数の方の賛同の声でこの指とまれ！で42名で再結成しました。皆さん多士済々。私なんか年齢が適用した位でしたが歩くのとおしゃべりが好きで、沢山の知恵をお借りしたり、自治会の協力、地区老連の応援を得て、全員で一歩前進しましょうということで平成23年4月より毎月15日例会を中心に出席。毎回20名前後の参加で色々な話をしたり、カラオケ、研修旅行精霊船作成、敬老会、新年会と皆さんそれぞれできる事をして和気あいあいと続けています。

私は60歳を過ぎてヘルパー2級取得。あじさいサポーター、認知症サポートリーダーのボランティアをしています。なぜ行動するかといえば、気力・体力は減るけど残っている機能、能力がいっぱいある、それを人のために使わせて頂こう、その結果は全て私自身のためであり日々の生活もメリハリがあり大いにエンジョイできているからです。これからも仲良くさくら会の皆様、地域の方々の健康と幸せを願い、包括支援センター、行政の力を借り、活用し、今日より明日へ前進して参ります。

