

これからの超高齢社会では、一人暮らしの方が増え、また認知症を患う方も増えると言われていました。高齢になっても、認知症になっても安心して住み慣れた地域で生活し続けるにはどうすればよいのでしょうか。

平成 28 年度から、住民と市職員が一緒になって、これからの超高齢社会について考える安心生活検討会を始めました。平成 29 年度は、三和小学校区、瀬木・奥条区、西浦南小学校区の3地区において、それぞれ第4回までを開催。また、介護予防のための講演会やイベントを開催しましたので、皆さんに報告します。

また、今年度も地域を拡大して地域の皆さんと地区まちづくりを行っていきますので、ご協力をお願いします。

第1回 「自分の地域の現状はどうなっているの？」

自分が住んでいる地域は、認知症が多いのか、それとも少ないのか。平成 28 年に実施した「健康とくらしの調査」の結果を基に、自分たちが住んでいる地域の現状を知ることから始めました。



第2回 「自分の地域の特徴は？ 地域でできることは？」

第1回の検討会で発見した課題を踏まえて、

①どんな地域を目指して地域づくりをしていくのか、②「あったらいいなあ」と思うことで実現できそうなことはなにか、③すぐに取り組めることはなにか、について話し合いました。

話し合いでは、『笑顔があふれるまち』『積極的に挨拶をする』『気軽に集まれる場所を増やす』『サロンでおいしい料理を提供して、より多くの高齢者が来なくなるサロンを開く』等の意見がありました。



第3回 「支え合う地域づくりに向けたイベントの開催」



第2回の検討会では、すぐに取り組めることに「あいさつ」が各地区で挙げられました。

そこで、あいさつが自然に交わされる、支え合いの地域づくりを進めるために、そのきっかけとして『地域での介護予防イベント』を企画し、どんな内容にすれば「楽しく・ためになる・世代を超えて多くの人が集まる」ものになるかを話し合いました。

第4回 「支え合う地域づくりに向けたイベントの内容の検討」

第3回で考えたアイデアを元に、イベントで具体的に何をやるかを決定。血管年齢測定などの健康チェックや大声あいさつゲーム、手作りぜんざいのふるまい等、各地区ごとに様々なアイデアが出て、当日の担当や準備等について話し合いました。



公開講座

誰もが安心して暮らせる地域を目指して
～5年後、10年後の私たちの暮らしに輝きを！～



平成29年7月1日(土)、ご近所福祉クリエイターの酒井 保氏を迎えて、健康長寿についての講座を開催しました。酒井氏は、健康で長生きするために必要なのは、①社会性(ふれあいサロン等でわいわい話すこと)、②運動(日常の掃除や草取り)、③肉料理(意識して多くたべること)の3点であると話しました。

また、高齢者本人ができることは、時間がかかってもいいので自分でやるのが、いつまでも元気である秘訣だということです。講演会の内容とアンケートの一部をご紹介します。



アンケートから一部抜粋

講座内容から一部抜粋

- 今の「支え合い」は「支え」である。対策講座などでも、支えられる側は蚊帳の外で、どのように支えるかばかりを話している。
- 大切なのは「気にし合う場」を“日常化”させていくこと
- 食事は肉料理を食べること。高齢になると筋力が低下してしまうため、筋肉をつくるたんぱく質を摂取することが重要。

社会性が大事、人とのつながりがいかに大切かよく分かりました。自分だったらどうして欲しいのかを考えて行動すること…2025年に向けて少しずつ進んでいけたらよいのかなと思った。社会性=わいわい、がやがや「気になり合う」が生まれることが大切である。今まで肉料理は若い人向けという気がしていた。(高齢者こそ肉料理を食べることが、健康維持のために大切であるというお話がありました。)



いつまでも元気に暮らそう！

元気フェス 2017 in イオンモール常滑



平成29年10月20日(金)、高齢になっても元気に暮らすための秘訣を学んだり体験したりするイベント・元気フェスを開催しました。

元気フェスでは、星城大学の竹田 徳則教授による講演会「高齢になっても安心して暮らせるまちづくり～認知症にならない12の秘訣～」のほか、介護予防ダンスやスポーツ吹き矢の体験等が行われ、会場は笑顔に包まれていました。



「高齢になっても安心して暮らせるまちづくり～認知症にならない12の秘訣～」

星城大学教授 竹田 徳則 氏

講座内容から一部抜粋

- 常滑市に住む65歳以上の高齢者は約1万5千人で、そのうち9%が認知症である。
- サロンの参加者は、参加しない人と比べて認知症の発症率が3割低い。
- 認知症にならない12の秘訣
 - ①健康診断を受診する
 - ②糖尿病にならない
 - ③運動をする
 - ④うつにならない
 - ⑤趣味を持つ
 - ⑥社会参加する（ボランティアやサロン）
 - ⑦バスや電車等を利用して外出する
 - ⑧食事を自分で用意する
 - ⑨自分で金銭の管理をする
 - ⑩書類を作成する
 - ⑪新聞を読む
 - ⑫友人宅を訪問する（お見舞いでも◎）



▼大盛況だったスポーツ吹き矢



▼グランドゴルフも人気でした



▼要約筆記と手話通訳の様子



高齢社会を元気に！

常滑地区 介護予防フェス



平成30年2月4日（日）、オクトピアで常滑地区の介護予防フェスを開催しました。ヨガの呼吸法と笑いの体操を組み合わせた笑いヨガや、認知症にちなんだ内容のカルタが行われたほか、ぜんざいのふるまいや野菜の直売もあり、多くの人で賑わいました。



▼グランドゴルフも



▼全身を使う介護予防ダンス



▼認知症カルタの様子



高齢社会を元気に！

南陵地区 介護予防フェス



平成 30 年 3 月 13 日（火）、南陵公民館で南陵地区の介護予防フェスを開催しました。会場では、「おはよう」や「こんにちは」を大声で叫ぶ大声大会や、金魚すくいのようにアメやグミをすくうお菓子すくいなどが行われたほか、甘酒がふるまわれました。

中でも、血管年齢が測れたり、足腰まわりの筋力が低下していないか等の健康チェックができるコーナーが人気を集め、整理券を配るほどの大盛況でした。



▼大盛況の健康チェックコーナー



▼西浦南保育園の年長さん。合唱「春が来た」を披露してくれました。



▼人気だった甘酒のふるまい。ショウガがきいていてさっぱり。



▼大声大会の様子。青空に向かって叫んで気持ち良さそうでした。



長寿社会を みんなで支え合い 元気にすごそう！

青海地区 介護予防フェス



平成 30 年 3 月 24 日（土）、久米公民館で青海地区の介護予防フェスを開催しました。健康体操では、体のストレッチだけでなく「パ・タ・カ・ラ」の発音を繰り返すことで口の運動もしました。ほかにも血管年齢の測定や都道府県ビンゴ、手作りぜんざいのふるまいなどがあり、多くの人で賑わいました。



▼「パ・タ・カ・ラ」で発音の体操



▼まちの薬剤師さんによる健康指導



▼都道府県ビンゴの様子

【まちづくりに対する意見・要望等 受付窓口】

常滑市役所 総務部安全協働課
市民協働チーム
TEL：0569-47-6108（直通）
FAX：0569-35-7879

【安心生活検討会に対する意見・要望等 受付窓口】

○常滑市役所 福祉部高齢介護課
TEL：0569-47-6133（直通）
FAX：0569-34-7745
○社会福祉協議会
TEL：0569-43-0660
FAX：0569-43-0838