

こ ん に ち は

東根市地域包括支援センターです!

フレイル予防教室を開催しました



今年度から一般介護予防事業として、フレイル予防教室を始めました。
足腰の弱りやお口の機能低下を放っておくと、介護が必要な状態になってしまいます。いつまでも元気であるためにフレイル予防を始めましょう。

●東根・神町地区にお住まいの方は

東根市地域包括支援センター中央
〒999-3711 東根市中央一丁目3番5号 東根市ふれあいセンター内
☎ 42-3939 FAX 43-2331
ホームページアドレス <http://www.higashine-houkatsu.jp>

●大富・小田島・長瀬・東郷・高崎地区にお住まいの方は

東根市地域包括支援センターしろみず
〒999-3774 東根市大字郡山672 小田島ふれあい交流館内
☎ 53-0600 FAX 53-0609
ホームページアドレス <http://www.higashine-fukushikai.org>

の取り組みです!!

もっとげんき教室

地区の公民館などにお邪魔し、運動機能や口腔機能などについて学ぶお手伝いをしています。楽しく学んで、介護予防に取り組み、いつまでもいきいきと過ごせるようにしましょう。



健康遊具を使って心も身体もスッキリ教室

健康遊具の正しい使い方を学びました。介護予防にも効果のある健康遊具は、市内7か所に設置されています。心身ともに「スッキリ」しながら介護予防を目指しましょう。



通いの場立ち上げ支援

介護予防や閉じこもり予防のために、住み慣れた地域で交流の場ができるように、今年度から開催しました。どんなことが介護予防になるか、どうしたら自分たちで続けていけるかを一緒に考えました。



令和3年度の事業

通所型サーピスC

3カ月間の短期集中で、運動の教室や口腔栄養の教室を行っています。



いきいき百歳体操立ち上げ支援

東部地区、西部地区で身近な場所で仲間と一緒にできる通いの場「いきいき百歳体操」の立ち上げ支援をしろみずの生活支援コーディネーターが行っています。なお、北部地区、中部地区、南部地区につきましては、東根市社会福祉協議会の生活支援コーディネーターが行っています。



ケアマネ連絡会議・ケアマネ研修会・事例検討会

ケアマネ連絡会議では、オンラインと対面方式で同時に開催しました。歯科衛生士をお招きし口腔ケアを、別の回では、理学療法士をお招きし転倒予防を説明していただき、理解を深めました。

ケアマネ研修会では、清幸園ケアプランセンターの村山氏をお招きし、適切な新しい居宅サービス計画作成について、ご講義いただきました。

事例検討会は3回行い、各事業所から出席したケアマネにより、意見交換が行われました。



新型コロナウイルス感染症対策のため、予約制とし、体温の測定、手洗いなどの手指消毒を実施し、参加者同士の距離を十分に取り、換気を行いながら実施しました。

フレイルと社会参加

新型コロナウイルス感染症により、ほかの方との交流が少なくなりました。このことは高齢者にさまざまな影響をもたらしています。

「高齢者の社会参加」とは、「就労」「ボランティア活動」「自己啓発（趣味・学習・保健）活動」「友人・隣人などとの交流」など、人が社会に出て自分以外の人や集団と関わりをもつことです。

これらの社会参加の活動は、受動的に行うのではなく、自らの意思で希望して主体的かつ能動的に行うことに、その意義があります。

高齢者の社会参加が健康に与える影響

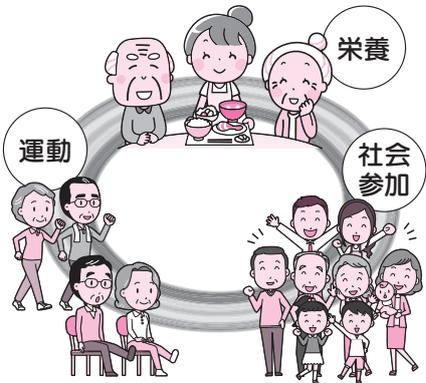
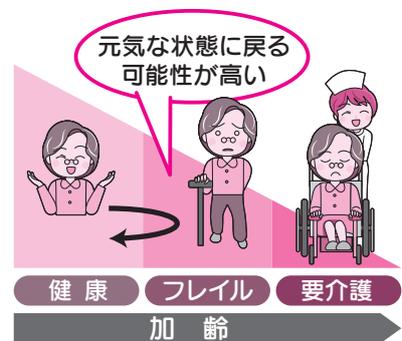
加齢により心身が老い衰えた状態を「フレイル」と言います。

フレイルは、社会とのつながりを失うことが最初の入口となり、生活の質を落とすだけでなく、生活範囲や心の健康、口腔機能、栄養状態、身体機能まで低下をきたし、ドミノ倒しのように進行、重症化していきます。

しかし、早く介入して対策を行うことで、フレイル状態から元の健康な状態に戻る可能性があります。

フレイル予防には、「社会参加・こころの健康」「運動」「栄養・口腔機能」の3つをバランスよく実践することが大切で、フレイルと社会参加との関連は極めて強く、早期からの予防が求められます。

高齢になっても毎日を充実した健康長寿生活を過ごすためにも、就労やボランティア活動、自己啓発（生涯学習）などの社会活動に参加してみてもいいでしょうか。



仕事と介護の両立を支援します

高齢化が進み、介護を必要とする方が増加しています。これにともない、家族の介護を行う方も増えてきました。介護に直面した方の中には、「本当は働きたいが、介護のために離職せざるを得ない」と、仕事を辞めてしまう方もみられます。

しかし、勤務先の仕事と介護の両立支援制度を利用して働き方を少し変更したり、介護保険サービスを利用したりすることで、仕事と介護を両立させることは可能です。

どうしたら「介護をしながら働き続けられる」のか悩んでいる方は、当センターにご相談ください。

