

2008(平成20年)

11.15

広報

はむら



芸術の秋！文化の秋！ 第39回羽村市文化祭

CONTENTS

■はむら イキイキ高齢者 介護予防プログラム	1
■お知らせ	3
■健康インフォメーション	11
■団体のひろば	11

「学びのこころ 広がる文化」をテーマに、10月16日(休)～11月3日(月)の期間で第39回羽村市文化祭を行いました。

羽村の文化が一同に集まる羽村市文化祭。今年は77の団体・個人の皆さんが参加し、羽村の文化の祭典を盛り上げてくれました。

(写真：平成20年10月31日(金)撮影)

■ 介護予防事業にはどのようなものがあるの？

市が行う介護予防事業は、生活機能評価で介護予防を行うことが望ましいと判断された方に行い、その必要性に応じて次の事業の参加を案内します。



□ 今後の事業内容 □

事業名		内容	実施時期
運動機能向上プログラム	筋力向上トレーニング	高齢の方向けの機械を使用し、体力向上を目指します。	平成 21 年 1～3 月
	転倒骨折予防教室	指導員の指導のもと、転倒予防に向けた運動を行います。	
訪問型介護予防事業	訪問型介護予防事業	看護師・保健師が自宅などを訪問し、介護予防に関する相談を受け付けます。	随時
口腔機能向上事業	歯ッピー教室	おいしく食べることを目的に、口の健康について学びます。	平成 21 年 1～3 月
栄養改善事業	食べてイキイキ長寿サロン	調理実習を中心とした教室です。高齢期の栄養について学びます。	
閉じこもり予防普及啓発教室	なごみサロン	体操やゲームをします。お茶を飲みながら、会話を楽しみます。	

※各事業は先着順です。詳しくは、送付する案内をご覧ください。



▲スポーツセンター「健康体操」

■ 案内の通知が届かない方は？

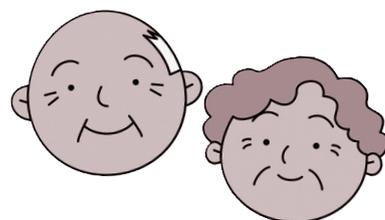
生活機能評価を受診しても通知が届かない方は、今のところ介護予防が必要ないと判断された方です。

上記の介護予防事業に参加することはできませんが、スポーツセンターやスイミングセンターでは、高齢の方が参加しやすい運動プログラムなどを行っています。また、じゅらく苑やいこいの里でもお好み講座やサークル活動などを行っています。

これらのプログラムや活動などを利用し、日ごろから介護予防に取り組んでください。

■ 皆さんの元気を応援します！

皆さんがいつまでも健康で生きがいを持って質の高い生活を送るために、市では介護予防の普及啓発や情報提供を行い、さまざまな事業を行っています。一緒に元気な羽村市を作りましょう。



もしも身近な人が介護状態になってしまったら…。

介護と権利擁護について、学んでみませんか。

■ 専門家に学ぶ介護の知識 ～介護のピンチに陥らないためには～

認知症の方の介護は家族や身近な人にさまざまな影響を与えます。

介護に役立つ知識を学んで、不安と負担を軽くしませんか。現在介護をしていない方や内容に関心がある方、介護や福祉に関する仕事をしている方なども、ぜひ参加してください。

- 介護場面で陥りやすい危機とは？
- 相談したいときはどこへ行けばいいの？
- 判断能力が低下した人の権利を守る「成年後見制度」とは？

- 日 時 12月16日(火)午後2時～4時30分
- 会 場 福祉センター大会議室
- 対 象 市内在住・在勤の方
- 定 員 100人(先着順)
- 費 用 無料
- 講 師 岸 恵美子さん(日本赤十字看護大学地域看護学准教授)、羽石昌宏さん(にしたま司法書士事務所司法書士)
- ※直接会場へお越しください。
- 問合せ 高齢福祉介護課地域包括支援センター係



はむら イキイキ高齢者 介護予防プログラム

～地域包括支援センターは皆さんの元気を応援します～

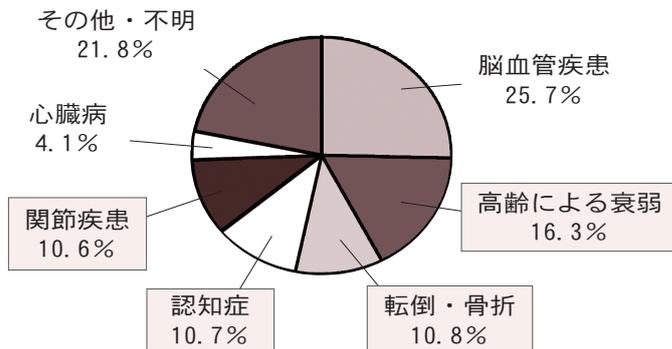
問合せ 高齢福祉介護課地域包括支援センター係

自分らしくいつまでも元気で過ごすために…

寝たきりなどの要介護状態にならないためには、脳血管疾患の予防として高血圧症・糖尿病などの治療をすることや、若いときからの生活習慣の改善が必要です。しかし、すべての人に現れる老化現象のうち、要介護状態となる原因の約半数を占める「高齢による衰弱」「転倒・骨折」「認知症」「関節疾患」などは老年症候群といわれ、日常生活に影響を与えるものです。この老年症候群は、日常生活の改善である程度予防することができますが、その一方で、体を動かしたり、脳を活性化させたりしないと、老化現象の速度を速めてしまう性質があります。

日本は世界に誇る長寿国です。高齢の方が元気に年齢を重ねることは、誰もが願うことであり、要介護状態とならないための介護予防の推進が重要視されています。

○ 65歳以上の要介護の原因（単位：％）



資料：平成16年 厚生労働省「国民生活基礎調査」

○ 日本人の平均寿命

男性：79.19歳（世界2位）

女性：85.99歳（世界1位）

（平成20年7月31日現在）

○ 日本の高齢化率

平成20年5月1日現在の高齢化率は22.1%です。年々増加し、平成27年には26.9%、平成42年には31.8%、平成62年には39.6%と、2.5人に一人が65歳以上となる予想がされています。

※数値の確定は総務省統計局、予想は国立社会保障・人口問題研究所による。



羽村市高齢者スポーツ
レクリエーションのつどい

■ 生活機能評価（介護予防健診）を受けましょう！

市では要支援・要介護の認定を受けていない65歳以上の方を対象に、介護予防の必要性を判定する「生活機能評価」を、特定健康診査などと同時に11月末まで無料で行っています。

- 生活機能評価とは…健康状態を確認し、介護状態をもたらす原因を発見するための健康診査

※生活機能評価などについて詳しくは、広報はむら10月15日号をご覧ください。

■ 介護予防事業の対象は？

介護予防事業は地域包括支援センターから案内の通知が届いた方のみ参加することができます。案内が送付された方は、介護予防事業へ積極的に参加してください。