

みなさん、こんにちは。1月中旬から全国的に冷え込み、各地では積雪もみられています。風邪やインフルエンザ等の感染症に罹らないように健康管理には充分気をつけて下さい。また、空気が乾燥していますので十分に水分補給をして下さい。過日、介護サービスについての講話がありましたのでご案内いたします。

◎地域交流施設で、健康推進教室が行われました。

みなさん、地域包括ケアシステムをご存知でしょうか？昨年の10月からはじまりました。重度な要介護状態となっても住み慣れた地域で自分らしい暮らしを人生の最後まで続けることができるように、住まい・医療・介護・予防・生活支援が一体的に提供されるシステムのことです。その中で介護サービスについても環境が変化しているのはご存知でしょうか？今回は、デイサービス管理者による「介護サービスについて」の内容についてご案内したいと思います。介護サービスを上手に利用して健康に暮らしていければと思います。



脳トレは認知症予防、介護予防に効果的なレクリエーション！

2015年9月、総務省が日本の総人口に占める65歳以上の高齢者の割合が過去最高の26.7%となり、国内における80歳以上の高齢者の人口が1千万人を超えたことを発表しました。この数字から見ると、現在の日本においては「4人に1人が高齢者」ということになります。

2035年には総人口に占める高齢者の割合が33.4%となり、「3人に1人が高齢者」となるという推測も出されています。日本は世界でも類を見ない「超高齢者社会」といわれています。

では、大牟田市ではどのような状況でしょうか？

大牟田市の高齢化統計資料

(平成 29 年 10 月 1 日現在)

大牟田市人口	116,885人	男53,973人	女62,913人
65歳以上	41,258人	男16,423人	女24,835人
		(30.4%)	(39.5%)

高齢化率 35.3%

・60歳以上	49,906人 (42.7%)	男20,626人	女29,280人
・75歳以上	21,849人 (18.7%)	男7,427人	女14,422人
・100歳以上	131人	男23人	女108人

(最高齢 110 歳)

市世帯数	57,029戸	高齢者のいる世帯数	30,456戸
高齢者単身世帯数	14,283人	(男3,663人 女10,620人)	

(H29.10.1 現在 高齢者世帯状況調べによる)



こういった現状から、私たちが住む大牟田市では数多くの高齢者介護関係の施設が存在します。その中で、幾つかの施設の介護担当スタッフ、ケアマネージャー、実際に介護を必要としている高齢者やそのご家族など、さまざまな立場の方々からたくさん声を頂きました。

その中でも上位に入るのが**コチラの4点**

- ・家におじいちゃんおばあちゃんが何もやることもなくボーっとしているだけ。
- ・寝ころびながらずっとTVを見ているだけ。
- ・週に数回介護施設に通ってくれても、家で動いてくれないとリハビリの効果が無い気がする。
- ・地域の公民館等で体操教室を開いても、そこまで通うことが出来ない人がたくさんいる。

このように、家にいる間に「何もしていない」高齢者がとても多いのです。車がないと生活できない様な場所では、高齢者はスーパーに買い物に行くこともできません。地域のサロンにも通えません。唯一外に出ていくのは週に数回の介護施設や病院に行くこと。そこでリハビリをしたとしても、家に帰れば引きこもっているだけなのです。



- ・外に出ることが少なくなれば、身体が衰える。
↓
- ・身体が衰えると運動をする意欲がなくなっていく。
↓
- ・運動をしなくなるとできないことが増えていく。
↓
- ・今まで出来ていたことが出来なくなると「健康な人には会いたくない」「なぜ私だけ」と、精神的にも落ち込んでいき、さらに家に閉じこもるようになる。
↓
- ・刺激のない時間が増えると脳も衰えていき認知症のリスクが高まる。
↓
- ・さらに運動する気力がなくなる。

このような負のサイクルが高齢者の心身機能を低下させていきます。負のサイクルを断ち切るには「**家庭でも出来る運動やリハビリ**」を**継続**してもらうことが重要です。

今回、簡単にできる運動と脳トレをご紹介します。近年、脳トレは高齢者の介護予防、認知症予防のトレーニングとして大変活用されています。脳トレをすることで……

- 脳の活性化
 - 記憶力の向上
 - 思考力の向上
 - 脳年齢の若返り
 - 認知症予防 等
- さまざまな効果が期待できます。



みなさん一緒に
やってみましょう♪

交互に腕を伸ばし縮め
たりを繰り返します。
伸ばしたときに手のひ
らを”パー”に、胸元に
戻したときに”グー”
にを声を出しながら、繰
り返します。



指回し体操です。
両方の指先同士をくっ
つけます。親指と親指、
人差し指と人差し指と
いったように小指まで
です。両手でドームがで
きるような感じになり
ます。親指を離し、2本
の指がぶつからないよ
うに回します。人差し
指、中指と順番に回しま
す。回す向きは、右回し
左回しどちらでも構い
ません。



後出しジャンケンです。
前に立った人が出した
ものに、勝ものを後出し
で出します。”グー”を
出されたら、”パー”を
出します。後出しで負け
るものでも構いません。

ご自宅でも
やってみてください！



近所やお友達が集まった時に、みなさんで楽しみながら
やってみてください。笑いや会話がさらに弾むと思います。

家庭でも出来る運動やリハビリを毎日行い、
負のサイクルを止めましょう。
近所の人たちと会話や運動をして、
楽しい生活を続けましょう。

●玉川どんど祭が行われました。

平成30年1月28日（日）9時00分～13時00分、「第26回玉川どんど祭」が玉川小学校グラウンドにて開催されました。



●大牟田地域住民医療・介護情報共有拠点事務室 OSKER

大牟田の医療・介護施設情報を掲載しています。どなたでも好きな写真を投稿できるギャラリーを製作いたしましたのでご紹介いたします。次号は「生活習慣病予防」をご紹介します。

TEL 0944-57-2007

Web サイト <https://osker.org/>