



介護予防に取り組み始めた富尾の皆さん(1月7日)

# 介護予防は夢の種

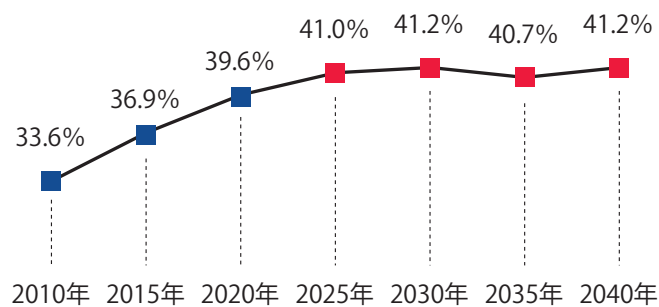
〜今からまさきませんか？  
誰もが輝く未来のために〜

高齢化が進む今後、真庭市はどのように変わっていくのでしょうか。そして、どのように変わっていかなければならぬのでしょうか。今回は、「介護予防」をキーワードに、真庭市が目指す未来を想像してみよう。  
まずは、真庭市の状況や取り組みについて、高齢者支援課の笠井裕子保健師に話を聞きました。

## 未来の地域を支えるための 視点が介護予防です

今から10年後、私たちが暮らす地域はどうなっているか、想像してみてください。今とほとんど同じでしょうか、それとも大きく変わっているのでしょうか。国立社会保障・人口問題研究所の推計値を見ると、真庭市の高齢化率は現在の36.9%から2025年には41.0%、2030年には41.2%、2035年には40.7%、2040年には41.2%と上昇するとされています。つまり、10人のうち4人は高齢者（65歳以上）になるということです。高齢者を支える社会や地

真庭市の高齢化率の推移



域づくりについて、真剣に考えなければいけない時期にきています。

高齢者を社会全体で支え合う仕組みとして介護保険制度があります。「若い人がお年寄りを支える仕組み」と思われがちですが、元気な人が介護の必要な人を支えようというのが本来の目的です。ですからこれからは、高齢者が元気であり続け、支える側として活躍できる地域を作っていく必要があります。そのために必要なことが「介護予防」です。少子高齢化が心配されている現在、介護保険制度もこの介護予防を重視したものと なっています。

### さまざまな介護予防の取り組みがスタートしています

介護予防とは、高齢者が要介護状態になるのを防ぐことや、要介護状態の人が悪化するのを防ぎ、改善を図ることです。一般的には、日ごろから体を動かしたり、頭を働かせたりすることなどが予防効果があると言われています。真庭市では出前講座や講演会などでその普及啓発に取り組んできましたが、昨年、介護

予防の新たな施策として「げんき☆輝きエクスサイズ」を作りました。真庭ならではのものができないかと考えたのがこのエクスサイズ。岡山大学病院の監修で、認知機能や身体機能の回復・維持効果が期待される動作を盛り込んだ、真庭市独自のものです。地域のサロンや公民館の活動にどんどん取り入れていただき、実際の効果を明らかにしていきたいと考えています。

介護予防コーディネーターを派遣して、指導や効果測定をする体制も整えています。

また、介護予防の担い手として忘れてはいけないのは、認知症キャラバン・メイト。認知症を正しく理解し、応援する地域づくりのまさに主役となっているのがメイトの皆

さんです。真庭市には現在368人いて、市内7つの支部に分かれて活動をしています。活動の柱は認知症サポーターの養成ですが、「認知症力フェ」という交流の場づくりも進んでおり、現在、久世、勝山、湯原支部でカフェをオープンしています。家にとじこもりがちの人でも気軽に足を運べる場所、そんな環境づくりも介護予防の大きな要素になっています。

### 新たな支援事業で明るい未来の地域づくりを

平成12年にできた介護保険制度も徐々に変わってきており、介護サービスを提供するだけでなく、介護予防などの事業を支援するという視点も入ってきています。平成27年

に介護保険法が改正され、要支援1・2など軽度の介護状態の人を対象とした介護予防・生活支援サービスが変わることになりました。真庭市でもこの改正を受けて、平成28年度から新たな支援事業をスタートさせます。行政や事業所、地域団体などが手を取り合って、明るい地域づくりを進めていくための仕組みです。これから高齢化率は高まっていますが、それを悲観するのではなく、みんなが元気で暮らすことができる真庭市にしていきたいですね。



認知症サポーター養成講座で寸劇をするキャラバン・メイト(平成27年11月15日、湯原支部)



健康福祉部高齢者支援課  
笠井 裕子 保健師





笑顔と元気の魔法をかける  
げんき☆輝きエクササイズ

約3カ月「げんき☆輝きエクササイズ」に取り組んでいる富原の家元にごにこサロンの皆さん。効果のほどはいかがでしょうか。お世話をされている家原茂子さんに、活動の様子や皆さんの反応などについて聞いてみました。



家元にごにこサロン  
家原 茂子 さん(上)

みんな楽しんでますよ

上地区は小さい集落ばかりですが、地域の詩吟のつながりがあるって、いろんなことをみんなで協力してやってきました。地域で炭焼きなどもやったりして結構楽しくやっています。家元にごにこサロンでも月1回のサロン活動で体操や歌を楽しんでいたんです

が、もっとみんなが元気になるようなことができないかなと考えていました。そんなと縁あって「げんき☆輝きエクササイズ」を知りました。サロンで話をして、昨年の11月に取り組み始めました。週1回の活動ですがみんな抵抗はなくて、むしろ楽しみにして来てくれています。

# げんき☆輝きエクササイズ! 皆さんも取り組みませんか?

地域の集会所などに集まって、エクササイズに取り組みませんか。テンポの良い音楽に合わせて体を動かす簡単な体操です。みんなで体を動かせば、不思議と笑顔と元気が湧いてきますよ。

「どんなものかな?」と思った人は、真庭いきいきテレビを見てください。サブチャンネルで毎日午前10時、午後2時、午後8時に放映しています。そして「やってみたい!」と思ったら、まずはご連絡を!



私たち介護予防コーディネーターが伺います!



真庭いきいきテレビ  
サブチャンネルを  
見るには?

チャンネルを「12」に合わせた後に、リモコンの選局ボタンの▲を押してください。

- 対象 地域の高齢者などが5人以上集まって、週1回行う活動
- 内容 真庭市の介護予防コーディネーターを派遣し、げんき☆輝きエクササイズの指導・アドバイスや効果測定を行います
- 派遣間隔 ・初回から連続4回  
・3カ月後、6カ月後、1年後
- 申し込み先 地域包括支援センターもしくは各振興局
- 問い合わせ先 地域包括支援センター(高齢者支援課)  
TEL7-42-1079



エクササイズで元気!  
早速効果を実感していますよ

家元 園枝 さん(上)

簡単な体操をするだけなのに、たった3カ月で椅子に腰掛ける動作が楽になったんです。毎週みんなの笑顔を見ることができて、体だけでなく心にも元気をいただいています。

早速効果を実感する人も  
エクササイズを始めてから4回目までは、介護予防コーディネーターの皆さんが映像を交えながら丁寧に指導をしてくださいました。簡単な体操ですが、手と足を連動させる複雑な動作が時折あって、やってみると、頭と体が刺激されているのを実感するんです。エクササイズは真庭いきいきテレビで毎日放映しているので、家で予習も復習ももちろんとできるのがいいですね。みんな自分なりにマスターできているんじゃないでしょうか。まだ3カ月ですが、「最近調子が良くなったわ」と

か「こんな動作ができるようになったよ」と言ってくれる人もいます。そんな声を聞く私も嬉しくなりますね。効果測定が楽しみです。  
楽しい居場所で地域が元気に  
毎週みんなが顔を合わせて笑顔になって、体操とおしゃべりでストレス発散。自分の健康もさることながら、地域にそんな楽しい場が増えたのが何よりの収穫です。確かに若い人は少なくなっていくかもしれませんが、こういった場所があつて楽しく活動していけば、地域はもっと元気になると思います。



# ほっと笑顔になれる場所 そよかぜカフェ

認知症カフェとはどんな場所なのでしょう。真庭市内で最初に開設した「そよかぜカフェ」のリーダーの神尾佐知子さんにお話を伺いました。



## のれんカフェ(勝山)

毎月第2水曜日 13:30~15:30  
場所 頼山亭  
参加費 1回200円



## ゆけむりカフェ(湯原)

毎月第1,3火曜日 13:30~15:30  
場所 湯原つどの広場  
参加費 1回200円

そよかぜカフェは、毎月第2木曜日に久世商店街の中にあるフリースペース・風曜日で開いています。1回200円の参加費をいただいて、認知症キャラバン・メイト久世支部のメンバーで運営しています。オープンしたのは平成26年の10月。認知症の人やそ



神尾佐知子さん(多田)

## 誰もが自由におしゃべりできる場所 住みよいまちづくりのお手伝いを

の予防をしたい人、介護をしている人たちが気軽に集まれる場をと考えて始めました。お茶やコーヒーを飲みながらおしゃべりをして、簡単な運動や頭の体操、童謡・唱歌などを楽しんでいきます。1年ちよつと続けてきましたが、予防のためにという人が多いですね。でも、どなたが来ていただいてもいいんです。物忘れが気になっているという人も気軽にどうぞ。みんなでおしゃべりをして笑顔になりましょう。運営しているメイト

には相談にお答えできる専門員もいますので、認知症や介護のことで悩んでいるという人もぜひ来てください。風曜日という素敵な場所を使わせていただいていますし、運営する仲間にも恵まれています。皆さんの支援や協力があるからこそできています。んだとつくづく感じます。こういったご縁に感謝しながら、認知症キャラバン・メイトとして、住みよいまちづくりのお手伝いができればと思っています。

げんき☆輝きエクササイズ  
を始めて3カ月。1回目の効  
果測定の結果が出た山崎紀子  
さん。結果はいいが良かったで  
しょうか。その感想を聞いて  
みました。

落合人権・福祉センターで  
地域の皆さんとこのエクササ  
イズをやっています。続けて  
いるうちに、ビンのふたを開  
けるのが楽になったような気  
がしていましたし、何だか体  
も軽くなったように感じてい  
ました。でも、実際に測定結  
果を数字で見ると、改めてそ  
の効果を実感します。歩行ス  
ピードや握力の数値が良くな  
っていて、言葉を書き出す筆  
記の成績も良くなっています  
た。運動機能も知的機能も改  
善されていて嬉しいです。こ  
うなるとずっと続けていき



山崎 紀子さん(下方)

くなりますね。

私は認知症キャラバン・メ  
イトもやっていますので、自  
分だけでなく周りの人にも広  
めていきたいと思っています  
す。だから、友だちを誘った  
り、家から出にくい人には「真  
庭いきいきテレビでやってみ  
るから家でやってみれば」と声  
を掛けたりもします。このエ  
クササイズに取り組む人がど  
んどん増えて、みんなが元気  
になればいいですね。

## message

メッセージ

## キラリ☆輝く人

皆さんは「介護」について  
どんなイメージを持っていま  
すか。特別養護老人ホームで  
働く古山喬成さんは、介護を  
明るく発信しようと活躍中  
です。その思いを伺いました。



特別養護老人ホーム高瀬Ⅱ  
古山 喬成さん(久世)

介護というと暗いイメージ  
があるかもしれませんが、私  
は明るくやりがいのある仕事  
だと感じています。中学校の  
職場体験で介護という仕事に  
出会い、どうしてもやりたい  
と思うようになりました。そ  
して、高校を卒業後すぐに就  
職。利用者の皆さんの生活を  
支えているという責任から、  
大変に感じることも多々あり  
ます。でも、だからこそやり  
がいがあるんですよ。

昨年、カイゴ男子・カイゴ  
女子を発掘するという県内の  
プロジェクトがあって、施設  
の代表として応募。なんと男

子部門のグランプリをいた  
だきました。準グランプリと女  
子部門のグランプリも真庭の  
人でした。こうやって自信を  
持って仕事のやりがいやいき  
いきと働く姿を見せるのはと  
てもいいことです。私は介護  
のイメージを明るくものに  
変えたいと思っています。そう  
なれば介護に対する理解も深  
まり、介護予防への関心も高  
まるんじゃないでしょうか。  
地域の一員として、自分に  
できることは何でもやってい  
きたいですね。



# 平成28年度からスタートします

# 介護予防・生活支援サービス事業

平成27年の介護保険法の改正により、全国一律の内容であった介護予防サービスの一部が、地域の実情に応じた市町村独自の事業に移行されることになりました。

真庭市では、要支援1・2に認定された人や事業対象者（生活機能の低下がみられると判定された人）が利用できる「介護予防・生活支援サービス事業」を平成28年度から実施します。地域団体や民間企業などが介護予防や生活支援の担い手となり、新たな地域を築いていくための5つの事業です。

なお、介護保険制度の改正内容やこの介護予防・生活支援サービス事業、げんき☆輝きエクササイズなどの介護予防事業についての説明会を市内7会場で開催します。どの会場に来ていただいても結構ですので、皆さんぜひご参加ください。

利用者の負担額は所得によっては2割になります。また、サービスによって食事代などがかかる場合もあります。

**通所型**

### ささえあいデイサービス

週1～2回(1回3時間以上)、地域のコミュニティ施設などで「げんき☆輝きエクササイズ」に取り組み、生活機能の回復・維持を行います。

【サービス提供者】  
事業に取り組もうとする地域住民による団体(地域自主組織など)

市からの支援額  
1回につき500円/人

【利用者】  
負担なし

**通所型**

### 介護予防デイサービス

通所介護事業所で、入浴や排せつ、食事などの日常生活上の支援を日帰りで行うことができます。また、運動機能の向上、栄養改善、口腔機能の向上といった選択サービスも受けることができます。

【サービス提供者】  
介護保険事業所など

市からの支援額  
要支援1・事業対象者 16,470円/月  
要支援2 37,040円/月

※重点的なサービス提供が必要な人については費用が加算されます。

【利用者】  
1割を負担

**通所型**

### 元気はつらつデイサービス

運動プログラムに参加することで生活機能を回復し、元気に生活するための方法を習得できるサービスです。(定期的に評価し、6カ月で卒業)

【サービス提供者】  
介護保険事業所、NPOなど

市からの支援額  
1回につき3,290円

【利用者】  
1割を負担

## ▶説明会日程

開催日	時間	場所
2月7日(日)	10:00～12:00	湯原ふれあいセンター
	14:00～16:00	蒜山振興局
2月13日(土)	10:00～12:00	久世公民館
	14:00～16:00	勝山文化センター
2月20日(土)	10:00～12:00	美甘振興局
2月27日(土)	10:00～12:00	北房文化センター
	14:00～16:00	落合サンプラザ

## ▶介護予防サポーター養成講座も開催!

げんき☆輝きエクササイズを地域で行うお手伝いをするサポーターになりませんか。(参加無料)

- ・1日目 3月21日(月) 14:00～ 落合サンプラザ
- ・2日目 3月23日(水) 13:30～ 市役所本庁舎

両日とも参加できる人が対象です。申し込み・問い合わせは地域包括支援センターまで。



地域自主組織・栗原住民会  
森本 栄さん(栗原)

## 地域の明日に向けて

新たなまちづくりに動き出している地域があります。落合の栗原住民会では、地域自主組織の高齢者福祉事業として地域でエクササイズに取り組もうと準備を進めています。会長の森本栄さんに、これからの地域について思いを語っていただきました。

介護保険の制度が変わったことを知って、住民会で動き始めたのが昨年の6月。幸い役員の中に介護の仕事をしてきたメンバーがいて、いろいろと調べてもらいました。最初はみんなピンときていませんでしたが、市役所の担当者に来てもらいながら役員で勉強会を重ねていくうちに、「栗原で何か取り組んでいかないと」ということになりました。そして、昨年12月に住民会全体の会合を開いて、皆さんの了解をいただきました。具体的にどうやっていくかはまだまだこれからですが、栗原にはいろんなノウハウを持った人材がいますし、4つある地区の中での交流も盛ん。そういったものを生かしながら栗原らしいやり方を考えていきたいです。

これからは地域で支え合うことが、より一層必要になってくるはず。ピンピンコロリという言葉があるように、誰もが健康で長生きをするのが理想です。高齢者がずっと元気であり続け、地域みんなで助け合える、そんな地域を目指していきたいです。



昨年12月に開かれた住民会の全体会合

夢の種をまきましょう、  
誰もが輝く未来のために

訪問型

### 介護予防訪問

自立した生活を営むために、週1～3回程度、訪問介護員が掃除や洗濯などの日常生活の支援に加え、専門的な支援(入浴介助などの身体介護)を行います。

【サービス提供者】  
介護保険事業所など

市からの支援額	
週1回程度	11,680円/月
週2回程度	23,350円/月
週3回程度	37,040円/月
※週3回程度の利用は要支援2のみ	

【利用者】  
1割を負担

訪問型

### お助け訪問

週1～2回程度、掃除や調理などの生活支援を提供します。

【サービス提供者】  
介護保険事業所、NPOなど

市からの支援額	
20分～45分未満	1,460円/回
45分以上	1,800円/回

【利用者】  
1割を負担