

地域支え合い ネットワーク通信



住み慣れた地域でともに支えあい
最期まで安心して暮らせるまちづくり

P2 古賀市の高齢者の状況

P3 社会参加は健康長寿の処方箋

P4.5 フレイルを見逃すな

P6.7 困った時はまず相談

P8 〔連載まんが〕ご近所さん物語（感想など募集のお知らせ）

古賀市の高齢者の状況

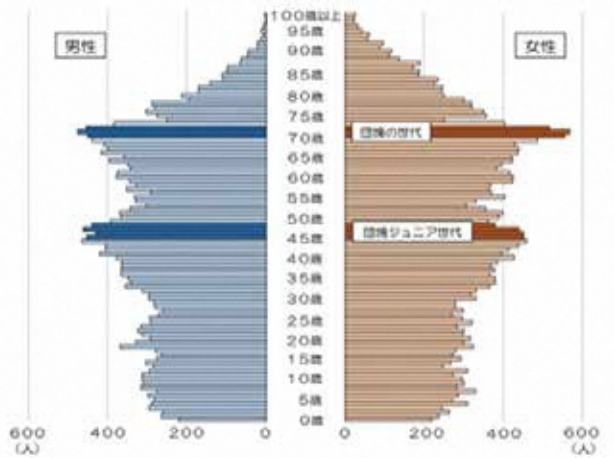


こんにちは、私は古賀市の生活支援コーディネーターです。

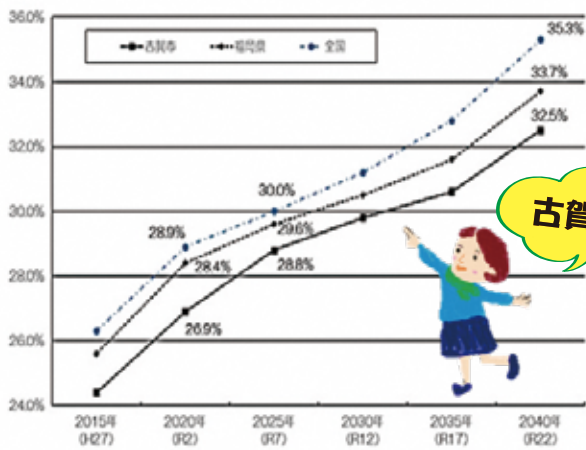
今回は、古賀市の高齢者の方の元気づくりについて考えていきましょう。これらのグラフは、古賀市の高齢者の現状です。

古賀市の高齢者の方は、65歳から75歳未満の前期の高齢者の方が多く、高齢化率や要介護認定率も国や福岡県の平均より、低い状態が続きます。

古賀市の人口ピラミッド* (令和2年3月31日現在)

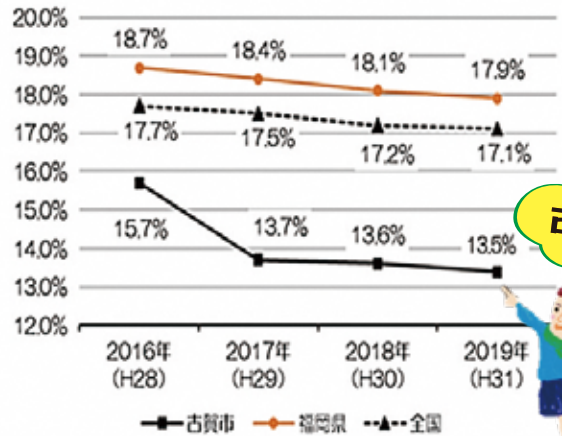


高齢化率の推移



認定率の推移

地域包括ケア「見える化」システム(令和2年8月31日)より



増える後期高齢者・減る労働人口の状況で
住み慣れた地域で**安心な暮らし**を守るには

【 現在 】

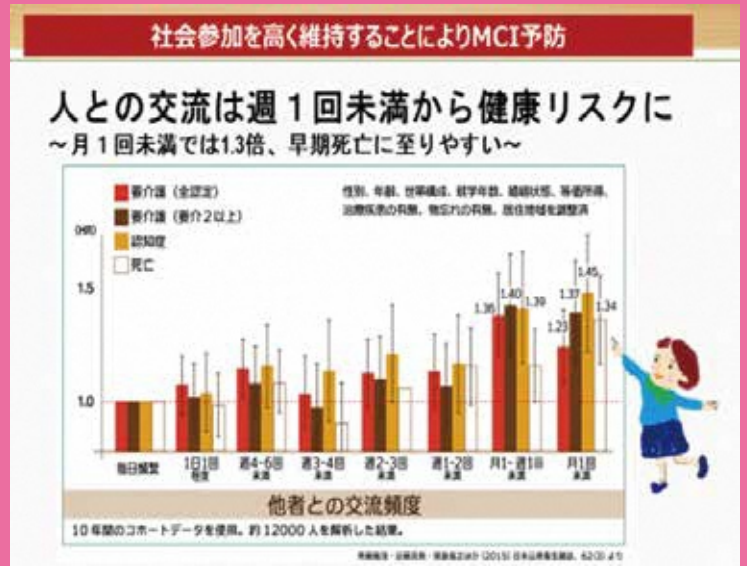
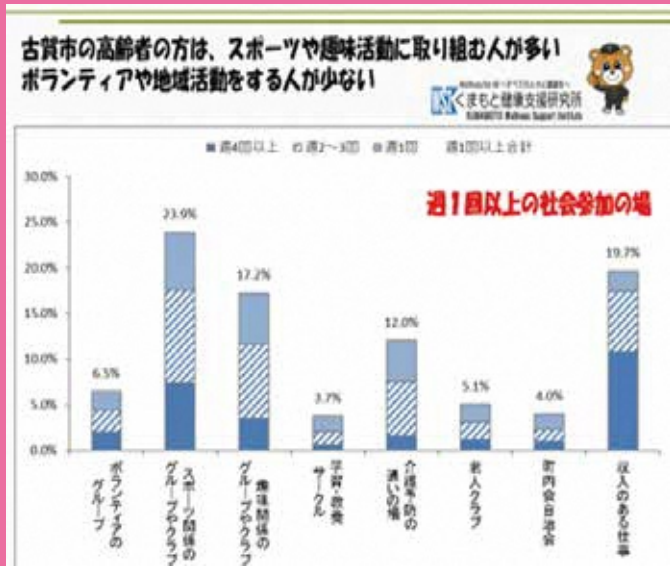


日本は、現在75歳以上の高齢者を4人の現役世代(20歳から64歳)の人が支えています。

しかし、20年後は、支えてが2.2人に減少します。それは、古賀市においても同様です。

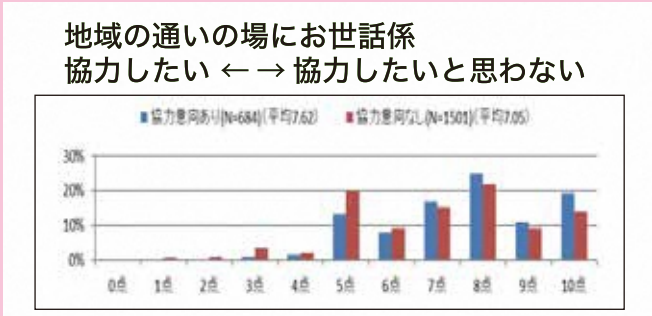
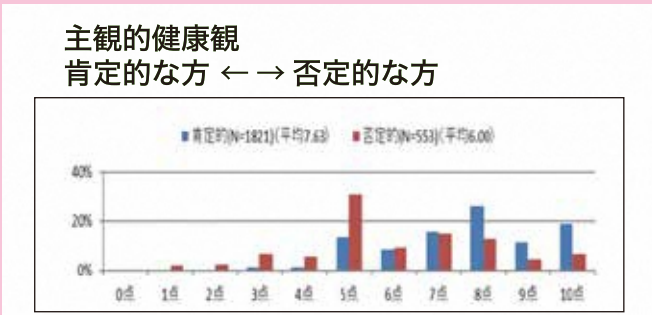
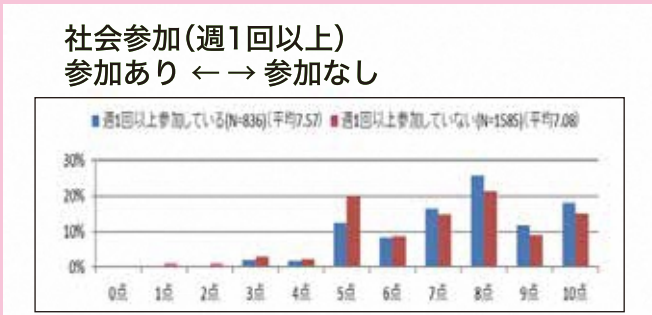
住み慣れた地域で、支え合い最期まで安心して暮らしていくためには、ひとり一人が、いきいきと充実した人生のための準備を早い段階から始めることが重要です。

元気づくりのポイントはこれだ 社会参加は健康長寿の処方箋



幸福感のようす

2019年介護予防・日常圏域ニーズ調査から見てくる幸福感
※幸福度を10点満点で表しています。



社会的役割 ▶ 生涯現役
▶ 健康長寿 ▶ 幸福な時間

幸福感を感じている方の特徴

- ①健康であると実感し、そう言える方
- ②社会参加をしている方
- ③地域の通いの場などお世話係として活動しようという意欲のある方

まとめ

- 「社会参加」が健康長寿の処方箋
- 「元気なうちから」つながりをひろめましょう
- 「歩いて通える通いの場づくり」が元気に暮らすための環境整備
- 「障がいがあっても社会参加しやすい」環境づくりを

高齢者の方が社会とつながり、役割を持ち続けることで、現役感が高まっていきます。それに伴い活動が増え、気力・体力・認知力が維持向上し、幸福感とともに健康状態が長く続くこととなります。

社会においても、高齢者の方々の今まで培った豊かな能力を、生かして頂くことで、地域の活性化が図られていくことも大きなメリットです。



フレイルを見逃すな

取り組もう！ フレイル予防

監修 福岡工業大学ウェルネス研究センター 榑崎研究室

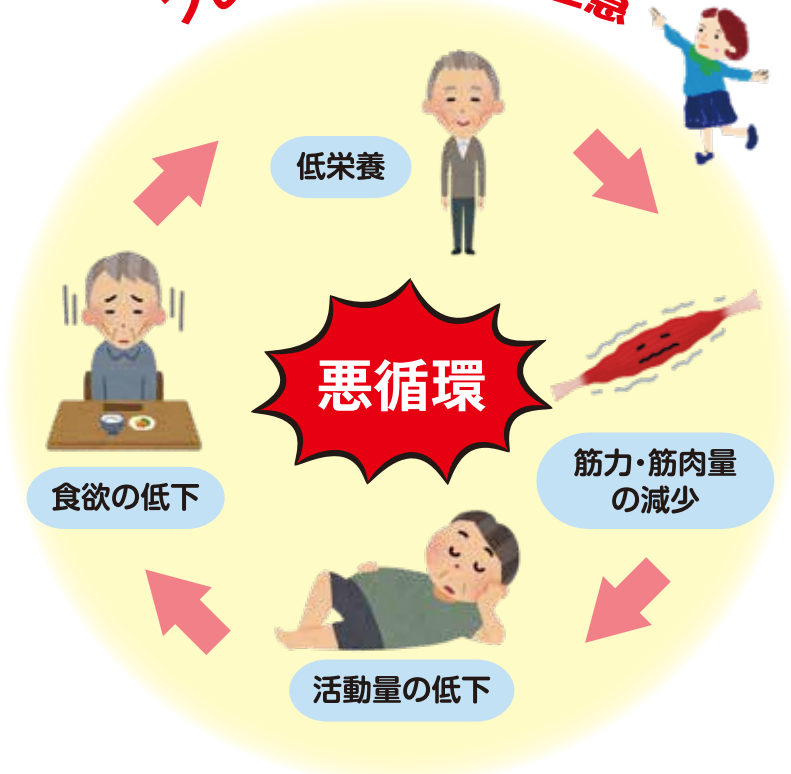
新型コロナウイルス感染症の影響で自宅にいる時間が増えてから、こんなこと思い当たりませんか？

- ・最近急に痩せてきた
- ・すぐ疲れるようになった
- ・歩く速さがゆっくりになった
- ・モノがつかみづらくなった
- ・あまりお出かけしなくなった、動く機会が減った



フレイルとは、介護が必要になる一歩手前の状態のことを指します

フレイルのここに注意



フレイルは悪循環します。
早めに気づき、悪循環を断ち切りましょう。

フレイルはどうやってわかるの？

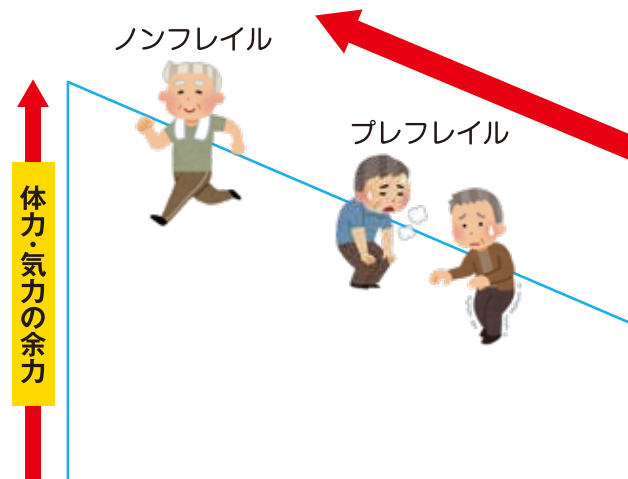
*やってみよう！フレイルチェック
あてはまる方に○をつけてみましょう。

- ①体重が減少した
(意図せず、半年で2～3キロ以上減)
- ②疲れやすい
(ここ2週間わけもなく疲れたような感じ)
- ③身体活動量の低下
(1週間のうち軽い運動・体操、農作業を1日もしていない)
- ④歩くスピードが遅い
(1mあたり1秒以上かかる、横断歩道を青信号でわたりきれない)
- ⑤握力の低下
(利き手で男性26kg未満、女性18kg未満)

「はい」と答えた項目の数

- 0個 …………… ノンフレイル
- 1～2個 …………… プレフレイル
- 3個以上 …………… フレイル

図のどこに当てはまるか確認



健康寿命



フレイル予防に大切なこと

早めに対策することで、体力・気力の余力を上げることができます。
フレイル・プレフレイルの方も元気な状態に近づくことができます。

はい	いいえ

状態	積極的に取り組むこと
フレイル	リハビリ 口腔ケア・栄養管理 少しでもおでかけ 
プレフレイル	運動、動く・歩く よく噛んでしっかり食べる お口の体操 おでかけ・社会参加 
ノンフレイル	運動、動く・歩く バランスの良い食事 お口の体操 社会参加 

(いきいき元気)



どの状態も共通してフレイル予防には
身体活動・栄養・社会参加の3つの柱、
すべてをしっかりとしておくことが大切です。

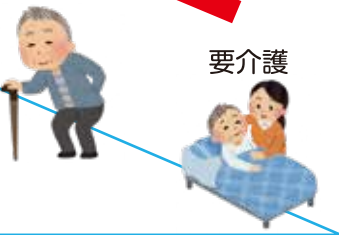


してみましょう。

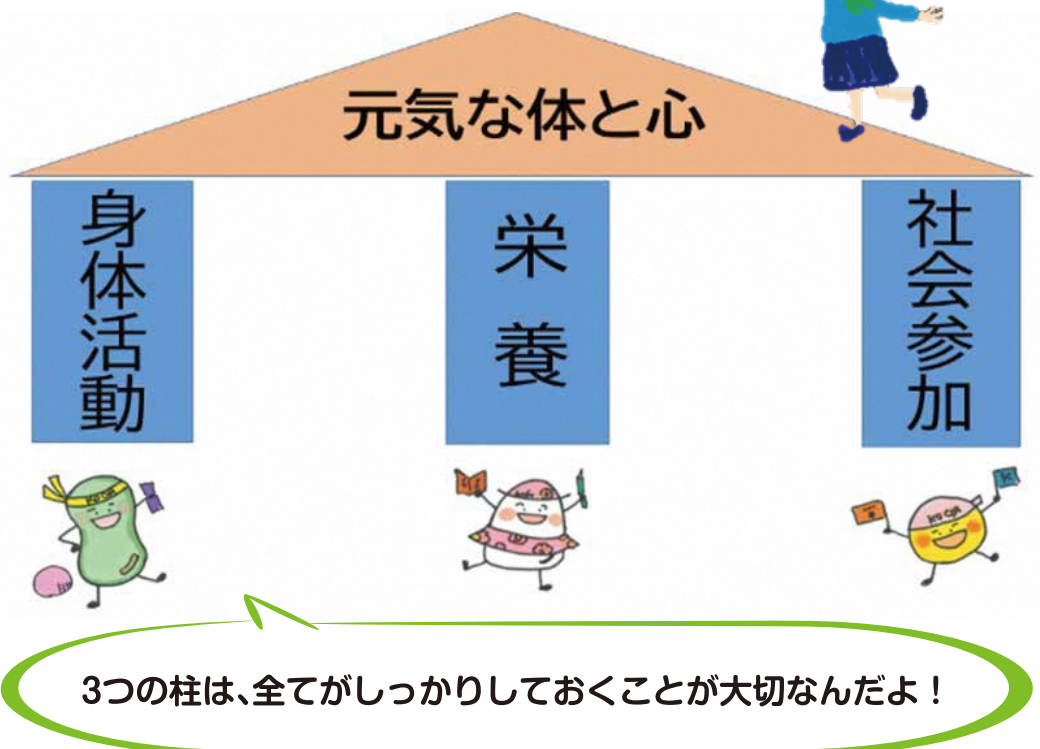
対策することで、
体力・気力の余力を
上げることができます

フレイル

要介護



寿命



困った時はまず相談

相談無料

古賀市

地域包括支援センターです

地域包括支援センターでは、保健師・社会福祉士・主任ケアマネジャーなどが中心となって、介護に関する相談や心配ごと、悩み以外に健康や福祉、医療や生活に関することなど、高齢者やその家族などの相談を受け、支援を行います。

令和3年4月から、古賀市を3つの地域に分け、「古賀市地域包括支援センター」が活動します。担当エリアの地域包括支援センターへお気軽にご相談ください。

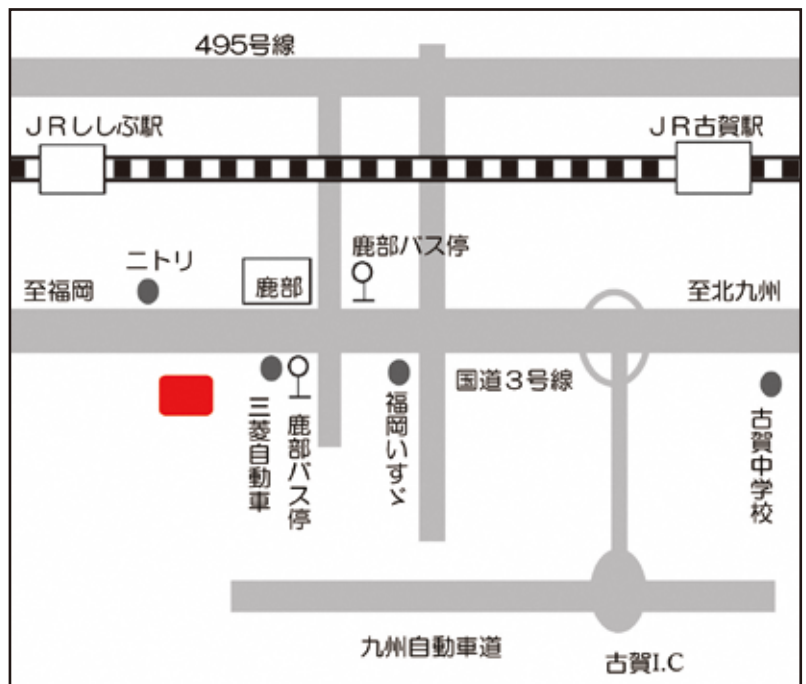


古賀市第1地域包括支援センター

TEL 092(410)1355
FAX 092(410)1577

〒811-3105
古賀市鹿部482番地
(福岡聖恵病院内)

筵内、久保、久保西、庄北、
庄南、古賀団地、中央、
古賀北、古賀南、中川、鹿部、
日吉台、古賀東、花鶴丘1丁目、
花鶴丘2丁目、花鶴丘2丁目2、
花鶴丘2丁目3、花鶴丘3丁目





古賀市第2地域包括支援センター

TEL 092(410)7331
FAX 092(410)7370

〒811-3113
古賀市千鳥3丁目3番1号
(千鳥苑内)

病院、千鳥北、千鳥南、
千鳥東、さや団地、高田、
千鳥タウンコート、東浜山団地、
花見南、花見東1、花見東2、
北花見、舞の里1、舞の里2、
舞の里3、舞の里4、舞の里5



古賀市第3地域包括支援センター

TEL 092(692)5541
FAX 092(692)5220

〒811-3133
古賀市青柳町215-1-2号

新原、今在家、青柳、小竹、
町川原1、町川原2、谷山、
小山田、薬王寺、米多比、薦野



ご近所さん物語は、「お互いさん街」のあったかで、どこか愉快なご近所さんが繰り広げる、小さなお話です。どこにでもありそうで、意外となくなってきたご近所のふれあいを、お楽しみください。



21話 だれかの、おやくにたちたいね。



22話 おばあちゃんのバッグ



皆さんの感想とエピソードを募集いたします

<テーマ> ご近所さんに助けられた、あの時・あの事
地域支え合いネットワーク通信についての感想、地域の支え合いのエピソードを募集します。氏名・住所・電話番号を明記の上、メール、手紙、FAXまたは、御持参下さい。今後、紙面で紹介させていただき、紙面を通してキャッチボールをしていき地域支え合いネットワークの活性化を図って行きたいと思います。
感想やご意見はいつでもお寄せください