



介護予防

地域で支えあう仕組みづくりを

当別町の総人口は減少傾向にありますが、65歳以上の高齢者人口は年々増加しています。自分自身、家族や地域の協力で、介護を受けない期間を長くするための「介護予防」が大切となります。



昨年行った「高齢者の生活実態と介護予防に関する調査」の結果から、「自分は健康だと思う」「生活に満足している」「日常生活が自立している」という人に共通している行動として、「外出をしている」「社会活動・高齢者クラブに参加している」などがあげられました。それは「高齢になっても元気さを保つ秘訣」とも言えます。

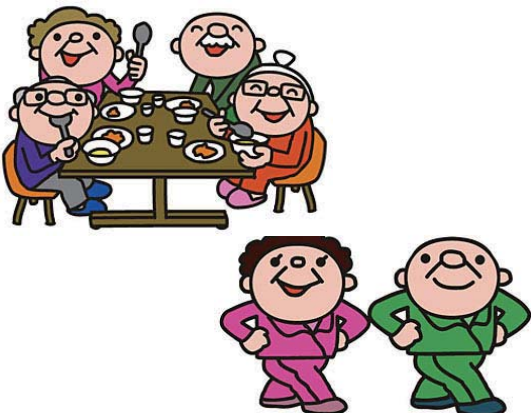
町内には、高齢者クラブや町内会など「出かける」「集う」ための場所があります。そのような場所や機会を、家族等や地域の理解と支援を受けながら積極的に活用することが、介護予防につながる一つの方法です。

- 自分が健康だと感じている
- 自分の生活に満足している
- 日常生活が自立している

共通している行動



- 散歩などで外出をしている
- 社会活動をしている
- 高齢者クラブなどに参加している
- 生きがいを持っている



高齢者の生活実態と介護予防に関する調査とは？

平成22年10月に当別町地域包括支援センター、町福祉課保健サービス係、北海道医療大学看護福祉学部が共同で、町内の75歳以上の高齢者に対して行ったアンケート調査。高齢者のニーズに応じた「介護予防のあり方」を検討するため、健康状態、介護認定の状況、生活環境、社会活動の有無などの調査が行われました。

① 「出かける」「集う」ことが“予防”に

	友遊会	かすみ草の集い	ごちゃまぜサロン
対象	当別地区に住む 閉じこもりがちな高齢者	西当別地区に住む 閉じこもりがちな高齢者	閉じこもりがちな高齢者
場所	ゆとろ	西当別 コミュニティーセンター	地域福祉ターミナル
実施内容	月に1回 レクリエーション、創作活動、 茶話会、昼食会	月1回 レクリエーション、創作活動、 昼食会	月1回 レクリエーション、昼食会
料金	・毎月お茶代 100 円 (昼食のある時は 300 円) ・保険料 350 円 (年 1 回)	・毎月昼食代 300 円 (創作活動の時は 400 円) ・保険料 350 円 (年 1 回)	・毎月昼食代 500 円程度
問合せ	福祉課保健サービス係 (ゆとろ内・☎ 23 - 2346)	福祉課保健サービス係 (ゆとろ内・☎ 23 - 2346)	地域福祉ターミナル (☎ 25 - 5137)

② 生きがいづくりとしての“ボランティア活動”

各集いのボランティアスタッフの他、配食・見守りのボランティア、オープンサロン内の駄菓子屋さんの店番、犬の散歩など様々な活躍の場があります。

▼問合せ 当別町ボランティアセンター (地域福祉ターミナル内・☎ 22 - 0400)

③ 「人に会う」「人と集う」ための“場所づくり”

▼ふれあいいいきいきサロン

高齢者、障がい者、子育て親子の交流を進める活動で、ご近所の方々がおしゃべりなど楽しみを共有する中で「仲間づくりの輪を広げ、閉じこもりや孤独感の解消、生きがいづくりや介護予防」などにつなげていく取り組みです。5人以上で年10回以上、こども・高齢者・障がいのある方などを対象にしたサロン活動に対して、運営費の一部を助成します。



▼助成金額 実施内容により、基準に基づき1回あたり2,000円、または1,000円
年間15回まで、5年限度

▼問合せ 当別町社会福祉協議会 (ゆとろ内・☎ 22 - 2301)

- | | |
|--------------------------|----------------------------------|
| ■ 健康づくり、介護予防に関する相談 | 福祉課保健サービス係
(ゆとろ内・☎ 23 - 2346) |
| ■ 介護に関する相談 | 地域包括支援センター
(ゆとろ内・☎ 25 - 5152) |