



中央市地域包括支援センターは平成 19 年 4 月 1 日に高齢者の相談窓口として開設し、今年の 4 月に 10 周年を迎えます。
この 10 年で中央市はどのような変化があったのでしょうか。

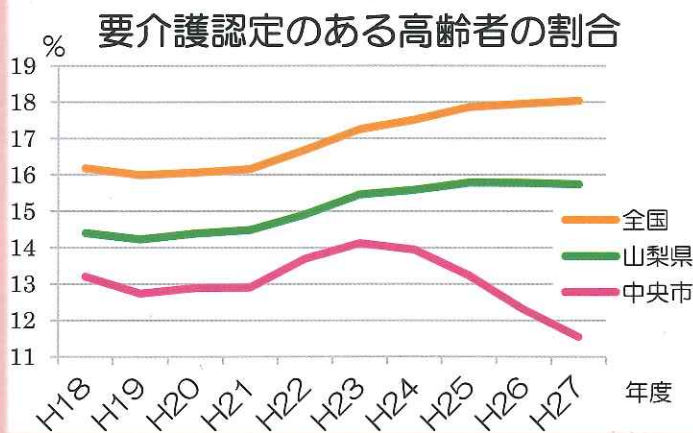
10 年でこんなに変わった！！

★人口は約 1,300 人減少しているが 65 歳以上は約 2,000 人増加

時代	10 年前 (H19 年 4 月)	現在 (H29 年 2 月)	将来推計 (H37 年)
中央市人口	32,202 人	30,924 人	28,374 人
65 歳以上人口	5,099 人	7,051 人	8,124 人
高齢化率	16.7%	23.9%	28.6%

注: 10年前から現在への変化は、中央市人口が1,278人減少、65歳以上人口が1,952人増加です。

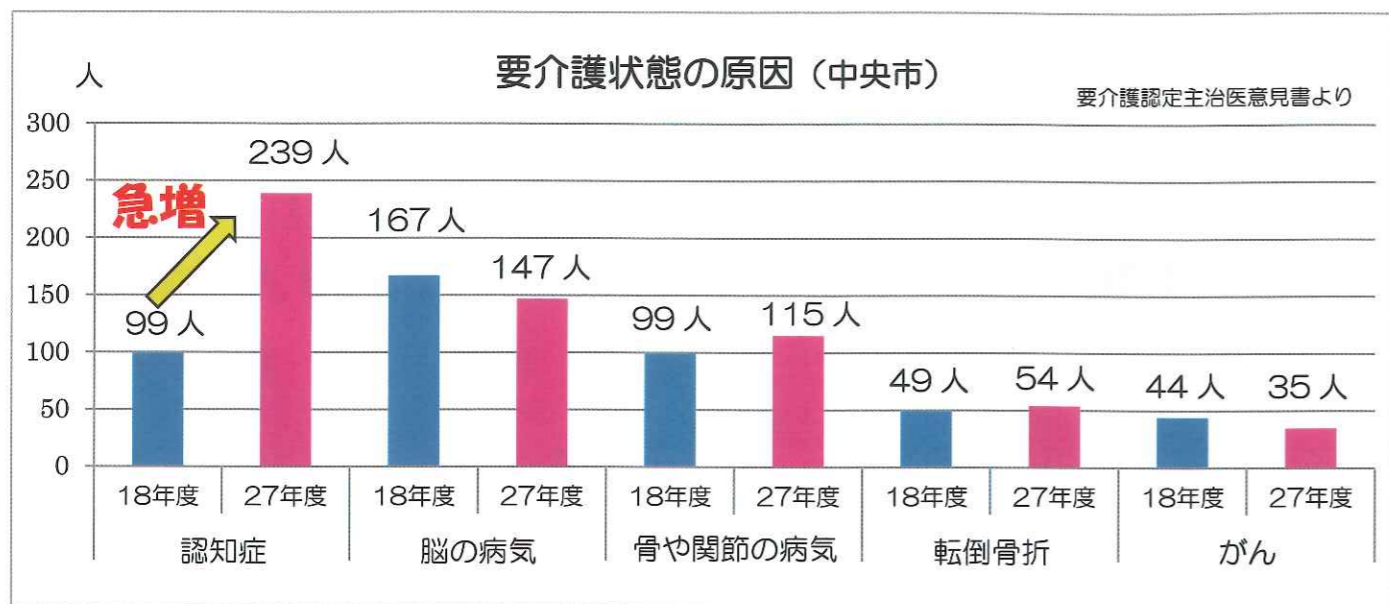
★介護保険を利用する人は減少しているが給付費は増加



高齢者は増えていますが、要介護認定を受け
る人は減少しています。総合事業が始まったこと
で要介護認定がなくても利用できるサービス
が増えたことや、介護予防が浸透し住民主体の
活動が活発になっていることが考えられます。
しかし、介護サービス給付費は年々増加して
います。適切に介護サービスを利用しながら悪
化を予防し、元気なうちから介護予防に取り組
むことが大切です。

地域全体で認知症の人を支えよう

★認知症が原因で介護が必要になる人が増加



こんなカン違いや思い込みしていませんか・・・

★親戚や近所に認知症の事は黙っていた方がいい？

認知症はもう「恥ずかしい病気」ではありません。長寿大国の日本では、高齢者の4人に1人が認知症または予備軍と言われ、誰でもなる可能性のある病気です。

中央市では地域の人を対象に「認知症サポーター」の養成を行っており、今までに1,500人が修了し、認知症に対する理解も広まってきています。介護者はひとりで抱え込まず応援してくれる人を少しずつ増やしていきましょう。

★本人は何もかも忘れてしまうので気楽？

認知症の人は「何もかも忘れてしまうから気楽」などと言われることがありますが、はたしてそうでしょうか。今までできていたことができなくなったり、忘れてしまうことが増えてしまい一番つらい思いや不安を感じているのは本人です。否定や訂正はせず、ひとりの人として普通に接することが大切です。

認知症のことを勉強してみませんか？

認知症の本人の状態は周囲の関わり方で大きく変化します。間違った知識や対応によって本人が混乱して症状が悪化することも珍しくありません。一方で、きちんと理解して対応すると、本人も安心して穏やかに生活することができます。

中央市では認知症について正しく理解し、地域全体で認知症の人や家族を支えるために「認知症サポーター養成講座」や認知症の人や地域の人が集う「オレンジカフェ」など様々な取り組みを行っています。

詳細は地域包括支援センター（274-8558）までお問い合わせください。

見守りSOSネットワークをご存知ですか？

認知症になると、もの忘れが多くなり行方不明になってしまうことがあります。見守りSOSネットワークは、事前に届出をしておくことで行方不明になる高齢者が一刻も早く家族の元に帰れるように生命と安全を守るための取り組みです。

中央市見守りSOSネットワーク活用の流れ

事前に登録が必要です

地域包括支援センターへ登録届け出

届出をすると南甲府警察署、中央市危機管理課と情報共有がされます。まだ大丈夫と思わずに行方不明になる前に登録しておきましょう。

おかえりマークも活用を



行方不明になった時

家族から南甲府警察署へ連絡

警察による聞き取り

・中央市危機管理課
・地域包括支援センター

登録情報を利用して検索

事前に登録情報があることで素早く検索でき、協力機関へ検索協力する前に発見されることもあります。

協力機関と模擬訓練や会議を行い連携強化を図っています。

協力機関へ検索協力依頼

銀行・郵便局・宅配業者・社会福祉協議会など

地域のみなさんの協力が最も重要です！

防災無線で行方不明者の放送がありましたら家の周りを一周回ってご確認をお願いします。

発見・保護

地域のつながりが健康寿命をのばす

生活支援体制整備協議体 シンポジウム

平成 28 年 11 月 18 日に「地域のつながりが 健康寿命をのばす」と題し、山梨大学 大学院 総合研究部 医学域 社会医学講座教授の山縣然太郎先生にご講演していただきました。人と人とのつながりと健康寿命について科学的に説明していただき、多くの参加者から「つながり」の大切さが改めてよくわかったとの声が聞かれました。



また、以下の 3 名の方に地域の活動を紹介していただきました。

- *三枝 満佐美 氏「高部公民館サロン」
- *中村 一良 氏「桜ことぶきクラブ ちょびっとお助け隊」
- *渡辺 徳次 氏「リバー第3自治会」



3 名の取り組みは「自分たちの手で地域を住みやすく」と考え企画・運営をすべて自分たちで行っている活動です。

「誰かがやってくれる」ではなく「自分たちでやってみよう」と何人かで協力し合うことで、地域のつながりが増え、健康寿命をのばすことができます。



このような活動がすべての地域に広まり、住んでいてよかったと思える地域になるように中央市では生活支援体制整備協議体を立ち上げ、住民と行政が様々な取り組みを行っています。

健康熟から公民館サロンへ



健康熟を卒業し、自分たちで公民館に集う地域が増えていきます。運動だけでなく、趣味活動をしたり、企業の出張講座、薬剤師や栄養士の健康講話など様々な内容を取り入れているそうです。

29 年度も新たに 2 か所の自治会がサロンを立ち上げる予定です。



上三條の様子



地域ごとの公民館サロンの案内や
出前講座一覧のパフレットも
ありますのでご利用ください。
お問い合わせは地域包括支援センター
または社会福祉協議会まで

げんきかい通信



げんきかいは地域に介護予防体操と笑顔を届けるボランティアです。
養成講座を修了したメンバーが地域の公民館や児童館、体操会などで活動しています。

げんき体操会に来てみませんか？

毎週木曜日の10時から11時半に玉穂総合会館の2階多目的ホールでげんきかい会員と一般の人が一緒に体操をしています。体力に自信のない人でも座ってできる体操なので安心♪誰でも自由に参加できるのでぜひお越しください。



健やか山梨21推進大会

で表彰されました

健康体操を普及し、会員だけでなく市民の健康づくり、介護予防に貢献した功績を認められ、「健康づくり表彰」をいただきました。



げんきかいよりワンポイント体操アドバイス

注意事項) 体調に合わせて無理のない範囲で行いましょう。

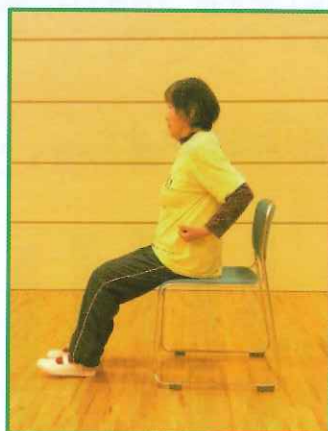
ひとつひとつの体操の後に深呼吸を入れましょう(血圧が急に上がるのを防ぎます)。

① 片手バンザイ

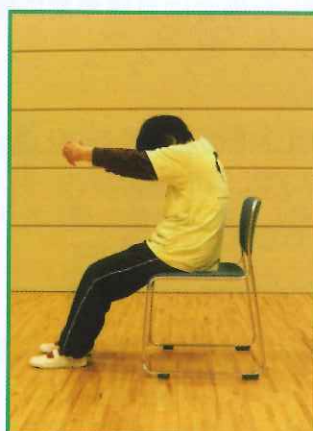


- ・右腕でゆっくりバンザイ
- ・一度腕を下して少し伸びながらバンザイ
- ・最後は大きく背中に力が入るようしっかりバンザイ

② 犬の背中・猫の背中

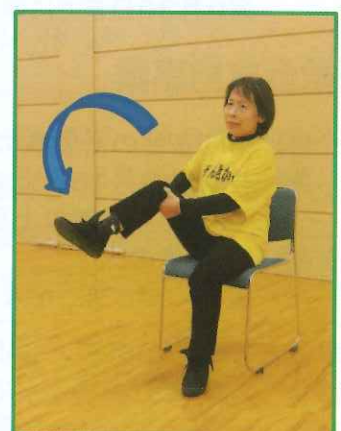


- ・肩甲骨を背中を中心によせるようにゆっくり両腕を後ろに引く
- ・肩がすくまないように肩の力は抜く



- ・猫の背中もしっかり肩甲骨を左右に広げる
- ・視線はおへそをのぞくようにする

③ 股関節回し



- ・足の力を抜いて手の力で足を持ち上げ、ゆっくり外側、内側に回す

中央市高齢者在宅福祉サービス

布団乾燥及び理美容サービス事業

- (内 容) 寝たきり高齢者の布団を洗濯乾燥した場合に助成します。また、寝たきり等で理美容に行くことができない人が家庭で理美容を受けられるように助成します。
- (対 象) 市内に住所があり、介護保険法の要介護4以上と認定された人
- (助 成 額) 布団乾燥サービス 年間2回以内で1回につき5,000円(洗浄・乾燥・消毒代金の一部を助成。)
理美容サービス 年間6回以内で1回につき2,000円(出張料金の一部を助成。カット代実費負担。)

日常生活用具給付(貸与)事業

- (内 容) 概ね65歳以上のひとり暮らし高齢者に日常生活用具を給付(貸与)します。
- (対 象) 電磁調理器…心身機能の低下に伴い、防火等の配慮が必要な低所得なひとり暮らし高齢者
火災報知器…低所得の寝たきり高齢者、ひとり暮らし高齢者
- (費 用) 生活保護法の規定による被保護世帯(単給世帯を含む)と生活中心者が前年所得税非課税世帯については負担額はありませぬ。前年所得税課税世帯については、課税額に基づいて、自己負担額を決定します。

救急医療情報キット事業

- (内 容) かかりつけの医療機関や持病等、緊急時に必要な救急情報を書き込む用紙を保管する筒形容器のセットです。常時、冷蔵庫内に保管し、活用例として、救急隊員が病院へ搬送する際に適切に処置するための参考とします。
- (対 象) ① 65歳以上のひとり暮らし世帯
② 65歳以上の人で構成される世帯
③ 「身体障害者手帳」1級もしくは2級・「療養手帳」AもしくはB・「精神障害者保健福祉手帳」1級をお持ちの人のみの世帯
④ ③と65歳以上の人だけの世帯
- (費 用) 無料 1世帯に1本配布

金婚等祝い事業

- (内 容) 市内在住の金婚記念等を迎えられる夫婦に対し、お祝いとして記念写真(撮影代含む一式)と商品券等を11月22日(いい夫婦の日)に贈呈します。
- (対 象) 戸籍記載事項に基づき当該年度中に、結婚50年又は60年を迎える夫婦、結婚50年又は60年を迎えた日に中央市住民基本台帳に記載されていた夫婦
- (申 請) 「金婚記念・ダイヤモンド婚記念届出書」により随時受付(戸籍謄本添付)
※9月30日までに申請した場合は当該年度に贈呈しますが、10月1日以降は次年度になります。

敬老祝金支給事業

- (内 容) 市内在住の高齢者に対し、その長寿を祝福し敬老祝金を支給します。
- (対 象) 基準日(9月15日)において、満88歳の人
中央市に10年以上居住し、満100歳に達した人
- (祝 金 額) 満88歳の人 10,000円
満100歳に達した人 100,000円



- *各事業とも申請が必要となります。(敬老祝金支給事業を除く。)
- *申請後、対象者の要件を欠くとサービスを受けられなくなる場合もあります。
- *申請書は高齢介護課(玉穂庁舎)、田富窓口課、豊富窓口課に備えてあります。

お問い合わせ 中央市役所 玉穂庁舎 高齢介護課

地域包括支援センター 電話 274-8558