

中央市

地域包括支援センターだより

“高齢化”を乗り切るために！

中央市も全国の傾向と同じように65歳以上の高齢者が増加しています。また、40代～60代の割合が多い中央市は、今後急激に高齢化が進むことが予測されています。高齢社会をみんなで支えあって乗り切るために、まずは中央市の高齢化の現状をクイズ形式で学んでみましょう。

中央市の高齢化はどんな感じ？

中央市高齢者クイズ

令和3年4月1日現在

第1問 中央市の人口は約3万人ですが、そのうち65歳以上は何%でしょう？

- ① 30%
- ② 25%
- ③ 20%
- ④ 15%

第2問 中央市の65歳以上の人口に対する、令和2年度に介護保険認定を受けた認知症高齢者割合は何%でしょう？

- ① 5%
- ② 8%
- ③ 18%
- ④ 22%

第3問 中央市のひとり暮らし高齢者数は65歳以上の人口の何%でしょう？

- ① 5%
- ② 14%
- ③ 22%
- ④ 30%

答えは1ページ下部にあります！

こういう場合はどうしたらいいの？

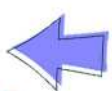
中央市介護予防Q&A



「認知症の予防がしたい」、「いつまでも元気でいたい」けど、中央市ではどのような活動をしているの？

➡ 2ページへ

3ページ
上段へ



ひと息つけて、認知症介護の話が気軽にできる場所はあるの？



自身や両親のお金・権利を適切に管理し守っていけるようにしていくためにはどうしたらいいの？

➡ 3ページ
下段へ

クイズの答え

第1問 ② (7881人) 第2問 ② (657人) 第3問 ③ (1800人)

中央市地域包括支援センター（中央市役所 長寿推進課内）

中央市臼井阿原301-1

電話：055(274)8558

FAX：055(274)1125

事業実施地域：中央市全域

営業日：月曜日～金

午前8時30分～午後5時15

休業日：土・日・祝日・年末年始

職員体制：管理者、主任介護支援専門員、社会福祉士、保健師、事務員

脳 若 返 り 教 室

脳若返り教室は、社会福祉協議会に委託している一般介護予防事業です。65歳以上なら誰でも参加することができ、iPadなどを使って楽しく認知症予防に取り組んでいます。毎回テキストから宿題が出され、音読したり、絵を描いたり、栄養バランスを考えたり、内容は多岐に渡ります！みんなで受講し、自宅では宿題に取り組む。まるで学生の頃に戻ったかのようです。全7回の継続的な受講と宿題を行うことで、脳トレが習慣化できるように工夫しています。みなさんとても楽しんで参加されていました。



iPadの使い方がわからなくても大丈夫！



他にも一般介護予防の教室がたくさんあるので今後も紹介していきます。

今回は、基本チェックリスト対象の方が利用できる通所型サービスを2つご紹介します！

9月のカレンダーづくり！



つどいの場

ち ゅ う お う

住民ボランティア主体で塗り絵や折り紙、編み物などの作品制作や清掃活動、体操などを行っています。実際に利用している方は利用を始めてから折り紙に興味を持ち、自宅に取り組むようになったとのことで、新たな楽しみを発見する場にもなっているようです！玉穂総合会館で毎週月曜日と水曜日に活動しています。

ふ れ あ い 広 場

畑作業や庭の手入れ、窓の掃除など外での活動をメインにしています。ストーブに使うための薪を割ることも！雨の日は、室内で脳トレに取り組んでいます。写真は、夏野菜の収穫が終わり、支柱を片付けているところです。時には家具の修理や台の製作など、個人の経験や好きなことを活かした作業もしているとのことで、利用者さんは生き生きと活動しています！



男性に好評！
玉穂ふれあい診療所で、
楽しく和やかに活動
しています。

この2つの活動以外にも様々なサービスがあります。興味のある方は、地域包括支援センターへご相談ください。

オレンジカフェ



7月は七夕のイベントをしました



この絵は認知症本人に書いてもらったものです。

認知症本人が活躍できる場をカフェでは目指しています。



オレンジカフェでは認知症本人や家族が「楽しい時間」を過ごせるように、季節を感じられるイベントを催しています。介護経験者や認知症相談員もいるため心配事の相談にも対応しています。

実施日：毎月第4金曜日

時間：午後1時30分～2時30分

場所：玉穂総合会館 多目的室1-5
(山梨県中央市下河東620)

電話：055-274-8558

知っておこう！ 成年後見制度

【成年後見制度】とは、認知症・知的障がい・精神障がいなどによって判断能力が不十分になった人の財産や権利を法律面で保護・支援する制度です。

社会福祉士に相談しよう



こんな方に成年後見制度

○判断能力に不安がある一人暮らしの親を悪質商法から守りたい！

○判断能力に不安が出てきた両親の土地やマンションを管理したい！

○物忘れが多くなってきてお金の管理や契約に不安がある。

※将来的に認知症などで判断能力が不十分になった場合に備える「任意後見制度」もあります。

自身や家族の状況で心配なことがあれば、早めに制度の利用を検討してみましょう。制度の利用を考えている人は、地域包括支援センターにいる【社会福祉士】までお気軽にご相談ください。



健康体操サポーター

げんきかい通信

地域に介護予防体操と
笑顔を届けるボランティア
です！

げんき体操会開催中！！

コロナ禍でも出来るこ
とをやりよう！ウィルス
に負けない身体づくり
をしよう！

マスク着用、手指消毒、十
分な換気など基本的なこと
ですが、感染対策をしながら
体操を続けています。桜の時
期には会員だけでクイズゲ
ームウォーキングを行いま
した。また、サロンや公民館
へ直接出向くことが難しい
ため、初めての試みとして、
離れた場所をリモートで繋
ぎ、体操指導を行いました。
「聞こえているかな？見え
ているかな？」画面越しで反
応が気になりましたが、参加
者の皆さんに喜んでいただ
けて、とても励みになりました。
た。

玉穂地区を歩い
てまわりました。



いち、に、さん！
椅子に座ったまま歩
くようにします。

お家でもできる体操をご紹介します！

①

ラットフルダウン



手をバンザイにして握り
こぶしを作ります。

②



胸を張り、力を入れて腕を
引き下げます。腰は反らな
いようにすることがポイント
です！

健康体操サポーター養成講座 参加者募集中！

健康運動指導士による高齢者に適した健康体操プログラムに基づく
講義、及び実技を行います。筋肉や骨の加齢による変化や運動技術を
一緒に学びましょう！養成講座終了後には、健康体操サポーターの会
「げんきかい」の会員として活動に参加することができます♪

詳細については、地域包括支援センターへお問合せください。

楽しく体操
しませんか？



お申込み・お問合せ

中央市地域包括支援センター(中央市役所 長寿推進課内)
TEL:055-274-8558 FAX:055-274-1125