

いくつになっても、できることは続けていきたい!という気持ちを応援!

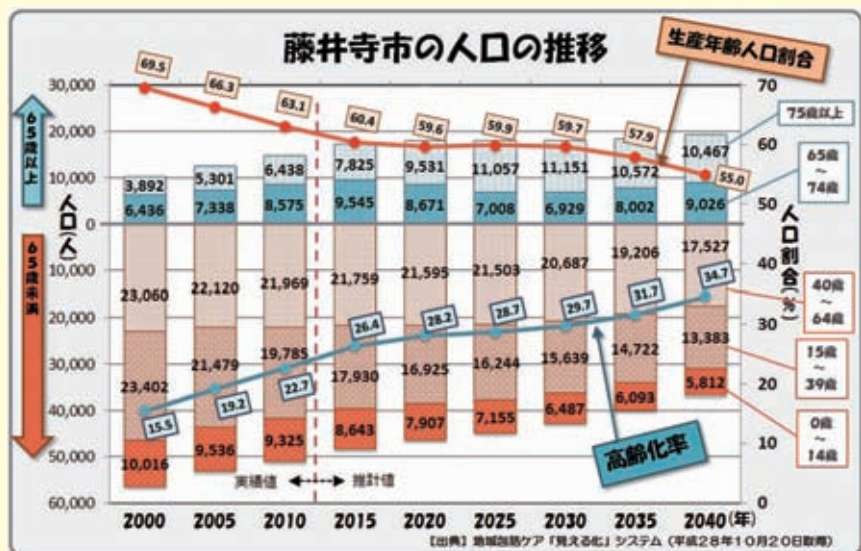
# 1. いきいき笑顔応援プロジェクト

## はじめに 25年後、市民の3人に1人は高齢者に

65歳以上の人口と、65歳未満人口のバランスは今後どうなるでしょうか?

図のように、市全体の人口は減っていく中で、高齢化率は上昇し続け、2035年には30%を超えますが、15歳から64歳の生産年齢人口割合はどんどん減っていきます。介護保険制度が始まった2000年当時は、1人の高齢者を現役世代4.5人で支える構造でしたが、2040年には1人の高齢者を支える現役世代はわずか1.6人しかいない状況になると予想されています。

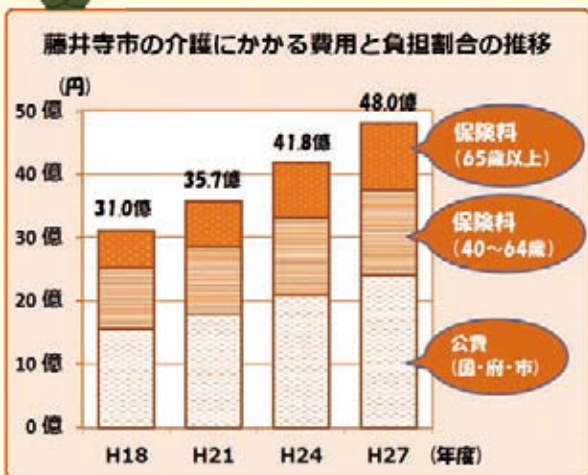
このような超高齢社会では、高齢者の支え手や介護の担い手が不足することになります。そのため、自分自身ができる限り健康でいられるよう、要介護状態となることの予防の取組みがいっそう大切になります。



また、健康寿命に関する研究によると、高齢になって“今まで通りの自由な生活を送ることが難しくなる期間”は女性13.7年、男性9.3年とされています(大阪府平均)。



## 介護の費用はどんなくみになっているの?



↑介護の費用は増え続けています (その分、保険料も上がっています)

「介護保険料を払っているから、介護のサービスは使わないと損?」と思うかもしれませんが

介護保険料は、市町村ごとに3年間で必要となる介護の費用を見込み、そのうち半分を保険料で賄えるように計算しています。つまり、介護を必要とする方が増えれば増えるほど、皆さんの負担も重くなる計算です。

逆に、皆さんが元気で過ごせる期間が長ければ長いほど、介護の費用はかからないので、保険料の額を下げても計算することができます。

「保険料を払っているからどんどん介護のサービスを利用しないと損」ということはなく、実は「使わないで元気で過ごせる方が、得になる」のです。



# じゃあ、元気で過ごすためにはどうしたらいいの!?

元気でいるために、できることは続けていくことのできるようになりたい、と目標を持つこと。その後押しをするのが、介護保険の「自立支援」という考え方です。体に多少不自由なところが出てきたとしても、介護保険を使って「できないことを補う」のではなく、「できることを引き出す」ことで、その人らしい自立した暮らしを支援することが、介護保険の大きな目的です。

読んでみよう!  
介護保険法

## (目的)

第1条 この法律は、加齢に伴って生ずる心身の変化に起因する疾病等により（要介護状態となった者が、）その有する能力に応じ自立した日常生活を営むことができるよう、必要な保険医療サービス及び福祉サービスに係る給付を行う（以下略）

## (国民の努力及び義務)

第4条 国民は、自ら要介護状態となることを予防するため、加齢に伴って生ずる心身の変化を自覚して常に健康の保持増進に努めるとともに、要介護状態となった場合においても、進んでリハビリテーションその他の適切な保健医療サービス及び福祉サービスを利用することにより、その有する能力の維持向上に努めるものとする。

介護保険は、維持・向上を目指す方を応援します!



一人ひとりが要介護状態となることを予防するため、健康の保持増進に努めることが大切です。

そこで、藤井寺市ではそんな「自立支援」の考え方に基づいて、介護予防の取組みをとこん応援していけるよう、「いきいき笑顔応援プロジェクト」を立ち上げました。様々な職種が連携して、地域の今ある課題を話し合い、解決していくための仕組みづくりに取り組んでいます。その取組みの一つとして、この冊子を作成しました。

## ガイド作成にあたって

地域の情報って知らないことが意外といっぱいあるね!こんなコトを知っていれば、生活がもっと楽になるのでは?...そんな話から、いきいきとした毎日を送るために役立つ情報を集めて、ガイドブックを作ることになりました。広報でお伝えしてきた記事も、今回改めて掲載しています。

少しの工夫や頑張りが介護予防となり、数年後の暮らしを大きく変えることができます。この冊子が、いくつになっても藤井寺市でいきいき笑顔で暮らし続けられるためのヒントになれば、嬉しく思います。

いきいき笑顔応援プロジェクト運営委員一同

## 運営委員

大阪府作業療法士会	岡本 宗
	河合 英紀
大阪府理学療法士会	野崎 誠
藤井寺市介護保険事業者連絡協議会	川勝 深雪
	山中 久美
	松下 恵
藤井寺市地域包括支援センター	石山 直哉
	東瀬戸 久子
	西 淳子
	羽根 武志
	佐々 英治
藤井寺市高齢介護課	杉多 克一
	佐藤 美早紀
	今西 悠人



# 介護保険を上手につかって、 いつまでも元気ハツラツな生活を♪

例えば...

サービスを使わないと損だし  
ヘルパーさんに全部お願い  
しちゃおう



A子さんの場合

膝や腰が痛くて家事  
が大変になってきたし、  
これからはヘルパーさん  
に掃除も洗濯も全部  
してもらおうかな。



数年後

こうなるかも...

身体を動かさないでいたら、  
どんどん筋力が衰えて弱って  
しまった...



体は弱ってきたし  
介護の費用もいっぱい  
かかって大変やわあ〜



自分でできることは  
工夫して、できる限り  
自分でしよう



B男さんの場合

掃除機は重くてしんどいけど、  
代わりにワイパー  
を使えば自分で  
掃除できる部  
分もあるかも。



数年後

頑張っている  
おかげで...

デイサービスでは積  
極的に体操をして身  
体を動かそう。

自分でできることが自信に  
つながり、毎日が意欲的に！  
趣味も続けられています。



負担も少なく済むし、  
介護予防を心がけて取り  
組んでできて良かったわ〜



## いきいき笑顔さんの ご紹介

毎日の散歩や体操を続けることで体の状態が良くなると、日常生活でできることが増え、趣味も広がって生活が充実します。自分に合った目標を立てて介護予防に取り組む、健康的に過ごしましょう。



### お風呂で毎晩、オリジナルの水中体操

松崎 清一郎さん 93歳(陵南町)

半年前に転倒し1か月間入院しましたが、歩行器を使っ  
てのリハビリを重ね、2か月後の孫の結婚式には自分の足  
で歩いて出席し、お祝いすることができました。その後も、  
自ら考案した体操を含め、入浴時に水中で両足を動かす  
など種類体操を欠かさず、健康維持に取り組んでいます。  
他にも、出納簿や一行日記など長年続けているたく  
さんの日課があり、充実した毎日を送っています。



### 1日の活力は参拝から

池崎 勇二さん 86歳(藤井寺)

1年半前に高熱で倒れ、一時は起き上がれない状  
態でしたが、毎日続けていた辛國神社と葛井寺への  
参拝を再開するため、少しずつ距離を延ばして歩く努  
力を重ねました。また外出できるようになったことで、  
近所の方と話をしたり、参拝の帰りには商店街で献立  
のヒントをもらったりと、人付き合いの楽しみも戻りま  
した。自宅では新聞に掲載された英語の試験問題を  
解くなど、人一倍の向上心で勉強にも励んでいます。



### 運動で筋力量が大幅アップ!

大村 巖さん 84歳(林)

脊柱管狭窄症で足の力が弱っていた  
ので、自宅で意識してスクワットなどを  
しています。昨年からにはデイサービスで  
マシントレーニングにも励んだので、半  
年で筋肉量が700グラムも増えました!  
買い物や調理もしますし、庭づくりや  
尺八も楽しんでしています。運動は継続が  
大切ですね。

# いきいき笑顔さんを増やしたい！～藤井寺市の取組み～

年齢を重ねると、体の不安や不調を感じていませんか？ 藤井寺市では、リハビリ職（理学療法士や作業療法士）がケアマネジャー等と一緒にご自宅を訪問し、専門的な視点からアドバイスする取組みを行っています。



身体の状態に合った適切なサービスを利用したり、家事の動作を工夫したり、できることを続けながら、いつまでもその人らしく自立した日常生活を送ることができるよう応援します。

## 訪問の様子

**碓本義治さん（81歳）**は、けいついししょうせいせきずいししょう 頸椎症性脊髄症、ぶせきちゅうかんきょうさくししょう 腰部脊柱管狭窄症により、細かい手指の作業が不自由となり、しびれや痛みで歩きにくいこともあります。「畑いじりをもっとするため、元気になるたい」との目標に向かって、どんなことに取り組んだらいいのかが相談しました。

身体機能評価を踏まえ、目標達成に向けて普段から碓本さんに取り組んでもらいたいトレーニング<sup>TM</sup>を作業療法士から提案しました。

畑に行くことで運動の機会も持てますし、ぜひ回数を増やしたいですね。柔軟性向上のために、自宅では壁に手を付いて伸ばすようにして行う肩周りのストレッチに、1日3回取り組みましょう。

元気になって、1年後には趣味の畑へ週2回は通い野菜を2種類育てられるようになりたいです。



↑作業療法士（右）が、碓本さん（左）から現状や今後の希望を聞き取りながら、肩関節を動かせる範囲や床から立ち上がる時の動作などを確認しています。

そのほか、不安のある立ち上がりの動作についても指導を受け、「教えてもらってすごくやる気が出ました」と意欲的な碓本さんの半年後に再訪問し、達成度合いを確認する予定です。



碓本さんのように、目標を持って頑張ると、毎日がいきいきとします。辛いときは無理をせず、休みながら取り組んでくださいね。

## こんなことで困っていませんか？

- ・以前のように集まりに行けなくなった
- ・買い物に行くのが難しくなった
- ・段差でつまづいたり、階段の昇り降りが不安になってきた
- ・洗濯をしたり、掃除をするのがしんどくなってきた
- ・自分で取り組める簡単なトレーニングや体操が知りたい
- ・立つときや歩くときの適切な姿勢を知りたい …など



足腰が弱くなったからといって、家に閉じこもりがちになったり、体を使わなくなったりすると、徐々に身体機能が低下し、介護が必要になってしまうことがあります。

これからどんどん弱っていくのではなく、元気になれる可能性を伸ばすために、リハビリの専門職が困りごとの原因を明確にし、今後の生活の見立てを説明し、今やるべきことを具体的にアドバイスします。

あなたの力を  
最大限に引き出せるよう  
提案します！



専門職の助言で、できることをやってみましょう！

## いきいき笑顔応援プロジェクト

**対象** 概ね65歳以上で、体の不安や困りごとのある方  
介護保険の認定（要支援1など）を持っている方でも、持っていない方でもかまいません。  
**費用** かかりません  
**問合せ** 高齢介護課（☎939・1164）または  
地域包括支援センター（☎937・2641）へ



# 日常生活の自立に向けて、 困りごと・できないことの解決を応援します

生活の困りごとに対する解決のヒントを集めました。



毎日の生活で、「うまくできなくなってきたな」と感じていることはありませんか？膝や腰の痛みで作業がしにくかったり、指先がうまく動かなかったりという場合でも、少しの工夫やコツを知っていれば、困りごとを解決できることもあります。毎日の家事や動作を効率よく、楽に安全に行えるように、この「ちょっとした工夫やコツ」をご紹介します。

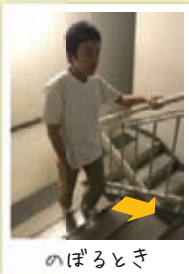
毎日の身の回りのことは、無理なくできるようになると嬉しいなあ。



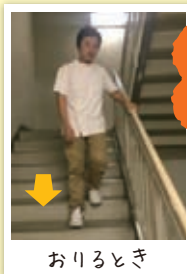
## 動作のコツ

### 階段をのぼりおりるとき

- ★手すりは使い慣れた杖の高さに合わせます。階段の角に滑り止めテープやシートを貼ると、転倒を予防することができます。
- ★足元灯を点けて、段差を見やすくしましょう。



のぼるとき

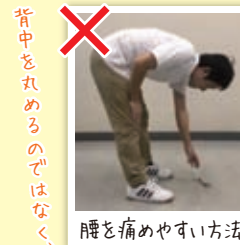


おりるとき

のぼるときは、良い方の脚から、おりるときは、悪い方の脚から、と覚えましょう。

### 床から物を拾うとき

- できるだけどの関節も均等にゆっくりと動かしましょう。
- ★右手で物を拾うときは、左足を前に左手で物を拾うときは、右足を前にして動きます。
- ★痛みがある場合は、壁や台などに手を付いて行います。
- ★マジックハンドを使って拾い上げる工夫もできます。



背中を丸めるのではなく、

腰を痛めやすい方法



膝関節から曲げるイメージで、しっかりと膝を曲げます。

良い方法

### 床から立ち上がる時

- 立ち上がったたり座ったりするのが困難なときは、正しい手順で動作を行い、道具も活用しましょう。
- ★床に座った状態から四つん這いになったときに、手を置きやすい位置にしっかりした台があると、立ち上がりやすくなります。
  - ★寝具が布団であればベッドに替えたり、立ち上がり用の手すりを利用することで、立ち上がりやすくなります。
  - ★玄関の上がり框でも、立ち上がり用手すりを利用したり、玄関に椅子を置いて安全に靴を着脱してから立ち上がりましょう。

①足を伸ばして座った状態で、体の横に手を付きます。

②体をねじって③四つん這いになります。

④片膝を立てて、⑤もう一方の足を引き寄せます。

⑥手を床から離して膝の上におき、

⑦立ち上がれました！



座るときはこの逆の手順です。