

ささえりあ北部 だより



第35号（H30.11発行）
編集・発行

熊本市高齢者支援センターささえりあ北部
鹿子木町66 北部まちづくりセンター1階
☎275-6355

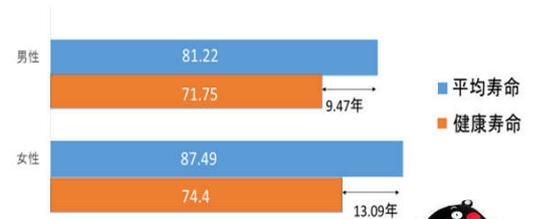
健康寿命と平均寿命～10年後の自分を想像してみましょう～

健康寿命とは、自立して健康に生活できる期間のこと。熊本県の平均寿命と健康寿命の間には、男性で約9年、女性で約13年の差があります。

自立度の低下や寝たきり、つまり要支援・要介護状態は健康寿命の最大の敵。そしてその原因の第一位（23%）は骨や関節等運動器の障害によるものです。

まだまだ私には関係ない いえいえそんな事はありません。

10年後も、20年後も、自分の足で歩ける体を作り、望む生活ができる様に、健康作りに努めましょう～



住民の皆様による運動を中心としたつどいの場

北部東校区第6町内（鶴団地）の取組

鶴団地では毎週金曜日の午前9時から、「いきいき百歳体操」が行われています。参加者は60代～90代の男女約15名。歩きや自転車で公民館まで集合。民生委員さんの「9時になったから始めましょうかね～」の声でDVDをスイッチオン。百均でそろえたオモリをつけ、「いちにーさんしっ」と皆で声をかけあいながら、40分間の筋力体操を行います。

参加者は「体がぼかぼかと温まる」「一人だとしない、皆と一緒に続けられる」「毎週ここに来るのが楽しみ」と。開始して1か月、それぞれに心や体の心地良さを感じておられる様子です。



発起人の民生委員さんは、「いきいき百歳体操の事を知り、皆が少しでも元気になるればと、気軽に始めました」主催の自治会長は、「DVDを見ながら簡単にできるので続けられます。集う場があれば、互いの変化や困りごとに気付く事ができます。元気に長生きして何をするかが大事」と力強い。

初回の9/28には地域密着リハビリテーション菊南病院や北区役所福祉課等の協力により体力測定会が行われました。半年後の体力測定で効果を確認する予定です。

とても若々しい鶴団地の皆様、これからも頑張ってください！

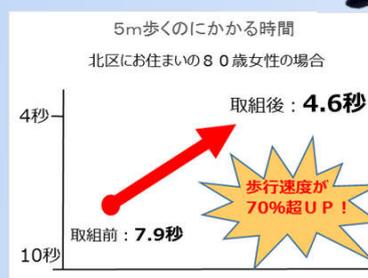


～鶴団地の概要（概算）～

人口：1,482名
世帯数：569世帯
75歳以上の方 約266名
75歳以上の独居 約57名

いきいき百歳体操！あなたも仲間とチャレンジしませんか？

- ・おもりを使いイスに座って手足を動かす40分程度の筋力体操です
 - ・DVDを見ながら気軽にできます。
 - ・筋力がつき、体を動かすのが楽になります
 - ・転倒しにくい体を作り、骨折して寝たきりになる事を予防できます
 - ・脳を活性化し認知症になる事を予防できます
- ご興味のある方はささえりあ北部までご連絡下さい ☎275-6355



ます。上にHの取2方り9に組年効ん度果だには、出0は、運動い%

ご長寿さんインタビュー 緒方 龍起さん 90歳

西里校区でおひとり暮らしの緒方さん。もうすぐご家族と同居の予定です。バランスの良い食事、散歩、睡眠など規則正しい生活と、週2回通所リハビリで歩行能力のアップを頑張っておられます。



ご長寿の秘訣は？

老人会長職を退いた後、子供たちの事故を未然に防ぐ為に、登下校の防犯パトロールを始めました。次第に子供達との信頼関係ができ、「ひげのおじちゃん」と呼ばれました。とても楽しい思い出です。防犯パトロールは88歳まで15年間続けましたので、それが長寿の秘訣だったと思います。

人生を振り返って大変だった事は？

長い人生色々ありましたが、戦時中の大変さは日本全体がそうでしたし、親との死別などは仕方のない事。病気やケガの為に、防犯パトロールができなくなった今が残念です。

楽しみは何ですか？

(緒方さん) 読書です。健康の本、歴史の本、小説等色々な本を読みます(取材時は“白い巨塔”) 読み終わった本は通所リハビリに寄付しています。それから午後5時半からの晩酌です。今は焼酎のポカリ割りを飲んでいます。休肝日はありませんが、一杯以上は飲まない様に心がけています。

お鬚が素敵で穏やかな緒方さん。子供達からの感謝の手紙や写真が、テーブルいっぱい広がりました。近年、病気やケガで長歩きが難しくなりましたが「一日も早く良くなって、また子供達を見守りたい」と語る表情には、青年の様な若々しさに満ち溢れていました。心のもち様も、ご長寿の秘訣なのでしょう。

それでは緒方さんよりまとめの一言「老いては子に従え」

緒方さんインタビューへのご協力ありがとうございました。

熊本市家族介護者教室事業

介護と暮らしのいきいき講座

近くに神経内科があるけれど、どんな病気を診てもらえるのかよく分からない…そんな事ありませんか？
地元医師による、分かりやすく、聞いて得する話です。
皆様の健康づくりの為、是非ご参加下さい。

講話：神経内科で診る病気

～超高齢社会で増えている病気とその予防・治療について～

講師：北部病院 神経内科医
渡邊 聖樹 先生



日時：1月15日(火) 午後2時～午後3時半

場所：川上地域コミュニティセンター

対象：どなたでも

定員：25名(先着順)

申込み：ささえりあ北部へ

☎275-6355



男性料理教室 おやじの会

川上・北部東・西里在住の65歳以上男性を対象とした料理教室です。

豊富な栄養素を含み、その効果・効能から医者いらずと言われている味噌！

男性の皆様、是非手作りしてみませんか？

内容：みそ作り

日時：12月6日(木)

午後1時半～3時

場所：北部保健相談所

(北部まちづくりセンター1階奥 別棟)

対象：川上・北部東・西里在住の65歳以上の男性

講師：池田屋醸造さん

協力：食生活改善推進員

参加費：味噌代

(2.5kg 1,350円 又は 5kg 2,700円)

定員：16名(先着順)

申込み：11/26までにささえりあ北部へ ☎275-6355



自立支援型地域ケア会議 始まる！

自立支援型地域ケア会議とは、自立や重度化防止に向けたケアマネジメントを参加者全員で学び共有する場です。熊本市では、要介護1や要支援1・2及び総合事業対象者等を中心に、自立支援及び重度化防止に繋がるケースを対象として、各圏域で開催されています。

北部地区では、年間6回予定しており、7月31日に第一回目を開催致しました。医療等専門職の助言を通じて、どうすれば利用者様の生活の質が向上するのか、望む生き方が実現できるのか、自立を妨げている要因と、解決策等について検討していきます。



在宅介護のパートナー 北部地区のケアマネジャーさん



北部地区（川上・北部東・西里）は介護事業所等が比較的多い地域です。特に、居宅介護支援事業所は17か所あり、ケアマネジャーさんが42名が所属されており、定期的にケアマネジャーの皆様とささえりあや北区役所福祉課合同の勉強会を行っています。

9月14日には、ケアマネジメントで行う「課題整理総括表」についての勉強会を行いました。課題整理総括表とは、ケアプランを作るまでの思考過程を表であらわす書類で、ケアマネジャーの頭の中が「見える化」されます。

講師は、北区主任ケアマネネットワークの会のケアマネ支援部会員さん。自立を阻害している要因は何なのか、本人が持っている強みをどう活かすと活動や参加が増え、本人が望むその人らしい生活になるのか、奥の深い研修会になりました。



熊本市の10人に1人が認知症サポーターです

北部地区では、認知症への理解を深める為の普及啓発の一つとして、「認知症サポーター養成講座」を開催しています。内容は認知症について正しく理解し、地域であたたかく見守る応援者になって頂くため、認知症の症状や対応方法についての、60分～90分の講座です。キャラバンメイト（講師）は地域の介護専門職さんですので、具体的で分かり易いと毎回好評です。

北部地区の認知症高齢者数は約800人（H29.2日常生活自立度Ⅱa以上）。2025年には1.5～1.6倍に急増すると見込まれています。認知症になっても安心して生活できる地域をめざし、町内のサロンや老人会、自治会単位で認知症サポーター養成講座を開催しませんか？



終了後に、オレンジリングをプレゼント！



認知症サポーター養成講座の開催をご希望の方は、ささえりあ北部
☎275-6355 へご連絡下さい！



♡♡♡ 家族介護者のつどいのご案内 ♡♡♡

介護をしている方・これから介護をなさる方・介護を卒業された方等が、月に一回集まって、様々な情報交換をされている、つどいの場です。

男性介護者 も 女性介護者も、みなさんで介護の事をお話しませんか？

日々の介護や健康維持に役立つ、ミニ講座も行っています



日時：毎月第3土曜日 午後1時半～3時半
会場：ささえりあ北部（北部まちづくりセンター1階）

※会場変更の可能性あり

参加費：無料

申込み：不要

対象：介護者、介護者OBならどなたでも参加可能

主催：北部公民館 共催：ささえりあ北部

お問合せ先：ささえりあ北部 ☎275-6355

【ミニ講座の内容】

12月15日	排泄、尿失禁の介護
1月19日	家庭でできるリラックス法
2月16日	お食事に困った時の補助食品の活用
3月16日	介護保険について

