



CONTENTS

- 目次 —
- 02 特集 高齢者の「また、やりたい」を応援します
- 08 Event & Seminar イベント & 講座情報
- 13 Information お知らせ
- 20 みとっこ子育てnavi
- 21 いきいきシニア情報館
- 22 Health Guide —ヘルス・ガイド—
- 24 水戸のみやげ巡り

掲載している情報は2月14日現在のものです

今月の表紙

市立博物館で3月9日(日)まで開催している特別展「人形百花譜〜雛人形を中心とした節句人形たち〜」の様子です。本展では、江戸後期から昭和時代の雛人形を中心に、およそ600点の節句人形を展示。会場では、懐かしい雛人形に出会えるかもしれません。ぜひ、お越しください。



納期

納期限は **3月31日(月)** です

納付するもの	課税に関する問合せ
介護保険料随時第1期(昭和35年2月6日～3月5日に生まれた方など) ※納付書は3月中旬に送付します	介護保険課 (☎232-9194)

市税等の納付には口座振替がおすすめです。詳細はこちら⇨



介護予防教室
リニューアル!

高齢者の「また、やりたい」を応援します

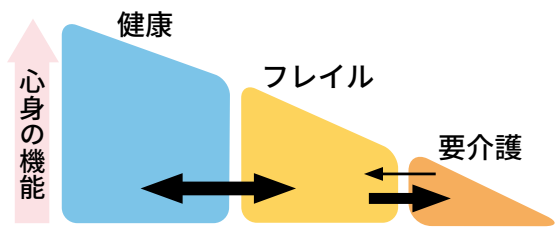
あきらめるのはまだ早い!

問合せ▼地域支援センター(☎297・5903)

最近、「疲れやすくなった」「食欲がなくなった」「人づきあいがおっくうになった」ということはないですか。それは「フレイル」と呼ばれる状態かもしれません。「フレイル」とは、年を重ねて、身体や心のはたらき、社会的なつながりが弱くなった状態をいいます。そのまま放置すると、要介護状態になる可能性があります。早めに気づいて、適切に取組めば、フレイルの進行を防ぎ、健康な状態に戻ることが出来ます。市では令和6年度から、「リエイブルメント」(自分らしい生活を取り戻すこと)を目的とした介護予防教室(短期集中予防サービス)を始めました。今回の特集では、リニューアルした介護予防教室の取組みを紹介します。

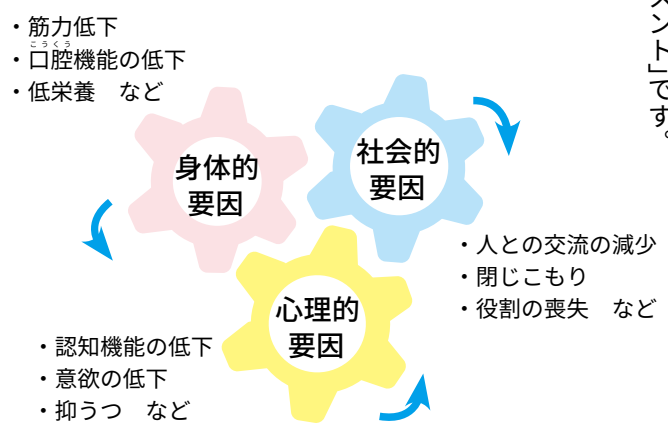
フレイル状態とは

要支援認定者に多く、健康な状態と要介護状態の間にある「フレイル」。身体面の機能低下だけでなく、心理的・社会的要因も連鎖的に進行していきます。この状態を放置すると、どんどん弱っていき、適切な対応が難しく、健康な状態に戻る可能性が低くなります。大事なものは、筋力などの身体面だけでなく、3つの側面全てにアプローチすること。そして、日々を活動的に過ごすことで好循環を生み出し、日常生活の中から元気を取り戻すこと。その手段の一つが「リエイブルメント」です。



「まだ元気を取り戻せる」状態

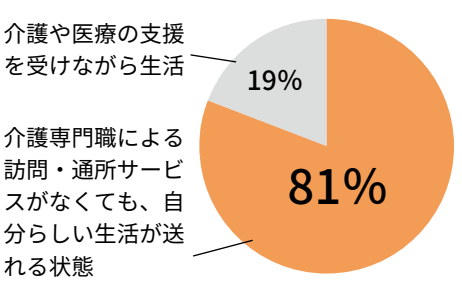
体力や筋力だけでなく、いろいろな要因が連鎖してフレイルが進行する



いったん日常生活が困難になっても「自分らしい生活を取り戻す」

リエイブルメントとは

リエイブルメント型にリニューアルした本市の介護予防教室の成果



「再びできるようになること」。例えば、買い物に行くのが難しくなってきたとき、買物代行を頼むのでは「再びできるような」にはなりません。身体の状態を観察して買い物しやすくする工夫はできないかなど、一人一人の状況を分析し、自立した生活を送ることを目標に、焦点を合わせた支援が必要です。市では、「介護予防教室」を、リエイブルメントの考え方を取り入れたサービスとして実施しています。左図のとおり、この教室を利用した約8割の方(令和6年4月～12月に修了した方)が自分らしい生活を取り戻しています。残りの19%の方の中にも、日常生活でできることが増えたケースもあります。

利用料
無料

リエイブルメント型 介護予防教室

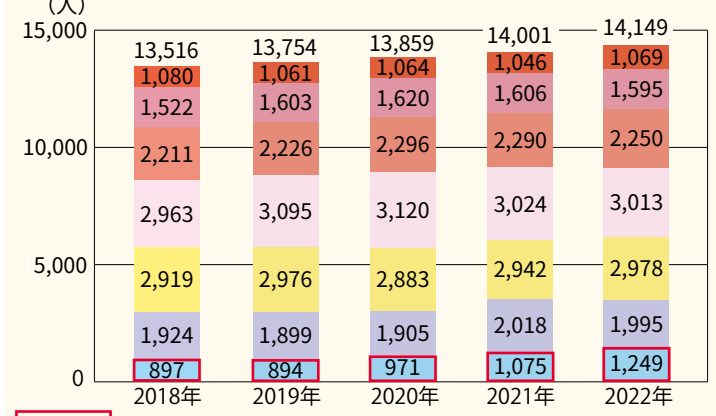
- 対象▶次の2つの要件を満たす方
- ①要支援1・2または基本チェックリストにより、生活機能の低下が認められた方
 - ②元気な自分になり、自分らしい生活を取り戻したいと考えている方
- 頻度▶週1回2時間
期間▶3か月
回数▶全12回
内容▶面談を中心とする

- こんな特徴があります
- ・リハビリ専門職による面談中心
 - ・3か月程度の短期集中
 - ・その人に合わせたオーダーメイド
 - ・本人が自信を取り戻して、自分らしい生活を送ることを目指す



面談では、その人にあった目標を設定し、どうすればその目標に近づけるか話し合います。

市内の要支援・要介護認定区分別認定者数の推移



出典：介護保険事業状況報告(各年9月末現在)、厚生労働省

要支援認定者が増加しています。市内の介護保険の第1号被保険者・第2号被保険者における要支援・要介護者の認定区分のうち、特に増えているのは、要支援1の方です。2018年に897人でしたが、2022年には1,249人と約1.4倍に増加しました。要支援認定者は、自立の状態に回復できる可能性があります。そのため、自立支援・重度化防止の視点に立ったサービスが必要です。

リエイブルメント型 介護予防教室 の様子

利用者同士の交流

面談以外の時間は利用者同士で交流するだけでなく、面談で決めた取組みを復習したり、地域の情報を口コミで共有したりしています。



今度おすすめの教室を開催しますよ

教室が終わったあとも地域で参加できる教室はあるかな？

他にもこんなことをしています



口腔体操

首・肩や顔、口周りの体操で、「話す・噛む・飲み込む」などの口腔機能を維持します。



準備運動

ストレッチで身体を温め、リラックスして教室に参加できるように、身体と心の準備を整えます。



血圧測定

毎回記録して、自分の体調をチェックします。



面談以外の時間は、利用者同士の交流、自主トレーニングなどをして過ごします。

ひとり20分程度の面談を行います。

会場は市役所や公共施設などの会議室です。特別な機器などは使いません。

タイムスケジュール

- 9:30 教室開始
- 9:45 面談・交流
- 11:15 口腔体操
- 11:30 終了

教室を卒業した後は…

全12回の教室を卒業した3か月後には、リハビリテーションの専門職による訪問などを行い、生活の様子を再確認します。

自宅で野菜や花を育てたり、市民センターで開催している教室に参加するなど、住み慣れた地域でいきいきと「自分らしい」生活をしている方がたくさんいます。



毎日庭の手入れを続けています
花が咲くのが楽しみ…

教室終了後も自分らしく暮らしています



また教室のみんなで集まりましょうよ

話がつきないね



畑の準備も進めていたのですね
たくさん動けてすごいですよ

今度は何を作ろうか
ワクワクしています

面談(20分間)

振り返りシートを使って、リハビリテーションの専門職とマンツーマンの面談を行います。できたことを振り返りながら、自分のやりたいことにつなげるために、「自宅で、自分で」取組むことを一緒に考える時間です。



座って膝を伸ばす運動は、
楽にできるようになりました

床から立ち上がる動作も
スムーズになってきました

立ったままや、床に座っての運動も取り入れてみましょうか？

大切なのは次の教室までの
6日と22時間の取組みです



ひとりひとりに合わせた運動プログラムを作成し、自宅でも取組めるように練習します。

介護予防教室 利用の流れ

対象

次の2つの要件を満たす方

①要支援1・2または基本チェックリスト※により、生活機能の低下が認められた方
※生活機能の低下を発見するための、25項目の質問です。

②元気な自分になり、自分らしい生活を取り戻したいと考えている方

1

近所の高齢者支援センターに相談する

高齢者支援センターの窓口や電話で、生活での困りごとや不安に対する聞き取りを行います。

※歩行困難や認知機能の低下など何らかの手助けが必要な場合は、介護申請の案内をします。

お住まいの中学校区	高齢者支援センター名	電話番号
第一・第二中学校区	中央高齢者支援センター	306-9582
第三・千波中学校区	東部高齢者支援センター	246-6216
第四中学校区	南部第一高齢者支援センター	246-5690
緑岡・見川・笠原中学校区	南部第二高齢者支援センター	241-4821
飯富中・国田義務教育学校区、第五・石川中学区	北部高齢者支援センター	246-6003
赤塚・双葉台中学校区	西部高齢者支援センター	246-6333
常澄中学校区	常澄高齢者支援センター	246-6155
内原中学校区	内原高齢者支援センター	257-5466

2

自宅訪問

リハビリテーションの専門職や高齢者支援センターの職員などが、自宅での様子を伺いに訪問します。生活での困りごとの要因を探り、解決するための方法や、目標を一緒に考えます。

3

介護予防教室

- ・週1回2時間程度
- ・3か月
- ・全12回
- ・面談中心

令和7年度は2か所で開始します。会場は順次追加する予定です。

市役所

日時▶毎週水曜日
時間▶午前10時～11時45分
料金▶無料

市福祉ボランティア会館

日時▶毎週火曜日
時間▶午前10時～11時45分
料金▶無料

4

卒業

卒業3か月後には教室担当者による訪問などで、生活の様子を再確認します。

職員からのメッセージ

私たちがサポートします！
一緒に3か月間頑張らしましょう！



「リエイブルメント」を目的とした介護予防教室にリニューアルして約1年が経ちます。

できたこと、できることを面談しながら振り返ることで、利用者の皆さんが、自信を取り戻し「自分らしい生活」を送っているのを実感しています。

年齢のせいだと諦めずに、自分の可能性を信じて3か月間一緒に頑張ってみませんか？

✿ 教室を卒業した皆さんにお話を聞きました ✿

教室のみんなとカフェに



仲良くなり、毎週教室に通うのが楽しみになりました。最後の教室が終わった後には、参加した皆さんと一緒にカフェでお茶をしたのが、とてもよい思い出です。

教室に楽しく通ううちに、気持ちも明るくなり、だんだん声も大きく、出しやすくなっていきました。

教室を卒業した後は、市民センターの童謡教室に通い、歌を歌ったり、カスタネットを叩いたりして音楽を楽しんでいます。

毎回目標を立てて、無理のない運動を続けることで、家から出て、近所のポストに行けるまで回復しました。体が動くようになっていくと、自然と心も前向きになっていくのを感じました。教室卒業後も大好きな花を愛でながら楽しく過ごしています。

家で無理なくできる運動で



教室に通う前は、膝や腰の痛みを感じていました。

高齢者支援センターの職員さんから介護予防教室を紹介してもらい、こどもに迷惑をかけずに生活できるようになりたいという思いから、教室に参加することを決めました。

教室では、職員の皆さんが、「家で無理なくできる」生活に密着した運動の仕方を教えてくれました。振り返りシートも丁寧にコメントしてくれるので、最後まで続けることができました。教室に通い、少しずつ運動を続けていくうちに、膝の痛みは消えていきました。

教室卒業後も、いきいき交流センターや市民センターのシルバーリハビリ体操教室に通うなど、住み慣れた地域で楽しく生活しています。

教室に通うのが難しい方には、職員が自宅を訪問する介護予防教室もあります。詳細は、地域支援センターにお問合せください。

満開の桜がきっかけに



教室に参加する前は、歩くことが難しく、家にこもりがちでした。そんな時に、市の職員の方から介護予防教室のことを教えてもらい、少しでも自分でできることを増やしたいという思いから、申込みを決めました。

2回目の教室では、訪問してく

れた職員に助けってもらい、近所の桜を見に行きました。満開の桜がとてもきれいで、気持ちの良い風が吹いていました。この景色の素晴らしさが胸を打ち、自分も変われるかもしれないという気持ち

が芽生えました。

毎回目標を立てて、無理のない運動を続けることで、家から出て、近所のポストに行けるまで回復しました。体が動くようになっていくと、自然と心も前向きになっていくのを感じました。教室卒業後も大好きな花を愛でながら楽しく過ごしています。