

広げよう 介護予防の輪

vol.2

平成29年9月1日発行
発行：前橋市役所介護高齢課
TEL.027-898-6133
FAX.027-223-4400



特集 認知症予防

前橋市の高齢者数は94,618人（平成29年6月30日現在）で人口の27.97%、3.6人に1人が65歳以上です。今後も高齢化率は上昇し続け、3人に1人が高齢者になる日が少しずつ近づいています。平均寿命の延伸により、認知症を患う人も増加します。

「人は歳をとるものだから…」 「老化は仕方がないこと…」と考えていませんか。介護高齢課では『動いて、食べて、磨いて元気！』をスローガンに介護予防を進めています。いつまでも自分らしく暮らすために、自分にあった健康づくりや認知症予防に取り組んでみませんか。そして、地域とつながり（社会参加）、また介護が必要になった方々を皆さんで温かく支えていきましょう。

この特集を一読していただき、自分自身のため、家族や身近な人のために、脳とからだの健康を保つための参考にしていただければ幸いです。

目次

- 脳を健やかに保つ生活を心がけましょう… 2
心がけたい7つのこと …………… 3
- 地域活動で人との交流を持ちましょう … 4
- 介護予防教室に参加しましょう …………… 5
- さまざまな支援が増えています …………… 6
地域包括支援センター …………… 7
- 基本チェックリスト …………… 8



脳を健やかに保つ生活を心がけましょう

近年、日々の生活習慣で認知機能の低下を食い止められることが分かってきました。脳を健やかに保つ秘訣は、若いうちからコツコツ取り組む①『生活習慣病の予防』と②『活動的な生活』です。この特集では、自分自身で実践する方法や介護予防の教室、地域活動等をご紹介します。

① 生活習慣病の予防

糖尿病・高血圧症・脂質異常症等の生活習慣病は、血管を傷め、脳にも影響を及ぼし認知症発症のリスクを高めます。左ページの「心がけたい7つのこと」を参考に生活習慣病の予防に取り組み、年に一度、健康診断で健康状態を確認しましょう。治療の必要がある場合は早めの対処が肝心です。



② 活動的な生活

健やかな脳は、人との楽しい交流にカギあり！外に出る楽しみを見つけて仲間を増やしましょう。

脳を元気にする交流ポイント

◎こまめに出かけて、外出先での会話を楽しみましょう

定期的な外出をきっかけにお店の人や地域の人との会話も弾みます。

◎趣味のグループ活動、同好会で人との交流を持ちましょう

新しいこと、初めてのことへの前向きなチャレンジが、脳を活性化します。新しい習い事やグループ活動など「面倒」と思わず、好奇心を持って楽しみを増やしていきましょう。

◎地域の活動や催し、教室に参加しましょう

年に一度は、基本チェックリスト (P8) で生活機能をチェックし、早めに生活機能低下のサインに気づくことが大切です。地域で介護予防を実践する体操クラブやふれあい・いきいきサロン等が増えています。新聞や広報誌などで地域行事や教室の新しい情報を積極的に見つけ、参加しましょう。

◎仕事や経験、知識を活かしたボランティア活動に参加しましょう

地域のボランティア活動に参加してみませんか。地域に根ざしたボランティアが活躍する場が増えています。市が実施している「介護予防活動ポイント」や「介護予防サポーター」などもきっかけづくりにご活用ください。



運動

適度な運動で 記憶力アップ

ウォーキングなどの有酸素運動を続けると、思考や記憶に関わる脳の領域が増えると言われており、特に速歩きなど中強度の運動を1日20分以上行うことが推奨されています。まずは今より10分多く身体を動かすことから始めましょう。



食事

バランスのよい食事で 脳とからだに栄養を



1日3食欠食することなく食べて、栄養をとるとともに、脳やからだのリズムを整えましょう。バランスのよい食事は、主食・副菜・主菜がそろっていることです。

口腔

健康なお口で 脳力アップ



かむ力が弱くなると認知症発症のリスクが高くなることが分かっています。よくかんで味わうことは、消化を助けるだけでなく、脳の働きを活発にします。毎食後の歯磨きと定期的な歯科受診を心がけましょう。

睡眠・休息

心地よい睡眠で 脳を元気に

脳は、睡眠中に記憶の整理や定着をおこないます。気分転換や運動などでストレスを減らして、質のよい睡眠で脳の疲労を回復しましょう。

コミュニケーション

趣味や人との交流を 通して脳の活性化を

楽しい会話や笑顔は、心身ともに若く保つ特効薬です。地域活動に参加したり、趣味を楽しむなど、人と交流する機会を積極的に持ちましょう。



タバコ



喫煙は記憶や思考の 機能に影響します

喫煙習慣は生活習慣病の危険因子だけでなく認知症発症のリスクも高めます。

飲酒

飲酒量が増えると 脳が萎縮します

アルコール1日30gを超える飲酒は認知症発症のリスクを増大させることがわかっています。適量を心がけましょう。

(アルコール30g：ビール750ml、
日本酒1.5合、焼酎(原液)150ml)





仲間と楽しく予防

地域活動で人との交流を持ちましょ

身近な地域で介護予防・認知症予防に取り組むことのできる場が増えています。ふれあい・いきいきサロンやピンシャ身体操クラブ等の地域活動や趣味活動で人との交流を通じて元気の輪が広がります。楽しいから続けられる…楽しい時間の共有が「一人ひとり」を「地域を」元気にします。

〇とうかピンシャ身体操クラブ

稲荷新田町では、いつまでも地域の皆様が健康で元気に生活できるようにと平成28年6月に体操クラブを立ち上げ、週1回体操をおこなっています。また、月2回は体操後、地域住民のおしゃべりや交流を目的に公民館を開放しています。前橋市が育成している介護予防サポーターが中心となり、自治会がバックアップする形で取り組んでいます。

飯塚自治会長は、「この体操クラブをきっかけに地域住民同士のコミュニケーションを増やし、町の絆を深めたい。災害やいざという時の助け合いに役立つ土台づくりに繋げていきたい。」と話しています。



参加者は40名程度。ピンシャ元気体操、脳トレ、歌…



男性が20名程度参加している



自治会長の飯塚 健一さん(右)と
介護予防サポーターの斉藤 哲一さん(左)

参加者の「元気になった」「楽しい」という口コミで参加者が
増えています。居心地のよい場づくりを心がけています。

参加者の声



高橋 美智枝さん

体操クラブに通い始めてから、膝や肩の痛みが減り、接骨院に行く回数が減りました。体操開始時間より早めに来て地域の人と会話をするのが楽しみです。今まで仕事をしていて自分のことは後回しでしたが、毎週体操に通って体が軽くなった感じがしています。畑仕事の後も疲れが残りにくくなって朝すーっと起きられるようになり、自分でも驚いています。



木村 英昭さん

体操クラブに参加するまでは運動をほとんどしたことはありませんでしたが、今ではここに来て運動することが習慣になりました。脊柱管狭窄症があり、以前は100m程歩くと立ち止まって休憩が必要でした。現在は300mくらいは休まず歩けるようになりました。以前は集団の中に入ることも苦手でしたが、皆と顔を合わせる事がとても楽しみになりました。



鈴木 芳雄、伊志さん夫婦

初回から夫婦で参加しています。通い始めたときは、駐車場から杖を使って公民館の中まで移動していましたが、最近は杖を使わず来られるようになりました。以前は、なかなか地域の行事に参加できなかったのですが、今では体操クラブに参加して皆に会うんだと思うと日々の生活に元気が湧きます。ずっと続けたいと思っています。

「ピンシャで 交わす笑顔の 挨拶に
しばし老いの 憂さを忘るる」



中島 祥博、俣江さん夫婦

ピンシャ元気体操を始めてから、夫婦で声を掛け合いながら自宅でも毎日必ず行っています。体操を始めてから、筋力がつき、歩くのが速くなりました。体の調子も良いし、食欲も出てなんだか心も体も元気になった気がします。公民館まで歩いてくるので夫婦の散歩の機会にもなっています。体操だけでなく地域の方と会話をするのも楽しみになり、皆との交流の場となっています。今後も夫婦で続けて参加していきたいです。

早めに気付いて予防

介護予防教室に参加しましょう

健康な脳と元気なからだを保つためには、生活の振り返りと早めの気付きが大切です。基本チェックリスト(P8)で確認し、心配なことがあったら早めに相談、早めに予防を。積極的に新しいことにチャレンジする気持ちが予防につながります。
 ※このページで紹介されている教室は65歳以上の方を対象としています。



基本チェックリストで「介護予防が必要となる目安」に該当したのだけど…

教室への参加を
おすすめします。



まずは地域包括支援センター(P7)に連絡を

地域包括支援センター職員が訪問し、基本チェックリストの確認を行います。(要支援の方も参加可能です)

3か月間の目標を立て、目標を達成するためにご自分に合った教室を選びます。

教室に参加し、専門職のアドバイスのもと、3か月間集中的に介護予防に取り組みます。

「短期集中予防サービス」(参加費無料・送迎なし)

運動 歩行・動作軽やかスクール
会場：総合福祉会館(毎週木曜午後)

「ピンシャン! 元気体操」を専門職がアドバイスして基礎からしっかり行います。「どこを鍛えているのか意識できるようになった!」「ひざの痛みがなくなった!」との声も。

運動 ひざ腰らくらく教室
会場：群馬県柔道整復師会館(毎週水曜午後)

柔道整復師が、「ピンシャン! 元気体操」と「百歳体操」を中心とする体操指導や一人ひとりに合わせた柔道整復手技(マッサージ、運動療法)による痛みへのケアを優しく指導します。

認知症予防 脳活教室
会場：総合福祉会館(毎週火曜午後)

日々の生活を見直し、脳の健康を意識した活動的な生活を身につける教室です。「物忘れが気になる」「外出機会が減った」「何をするのも億劫」「運動不足が気になる」方におすすめです。

口腔栄養 楽楽食教室
会場：総合福祉会館(毎週水曜午後)

専門職によるアドバイスをもとに美味しく食べられるお口をつくり、丈夫な身体をつくる食事の量やバランスを整えることで、元気な身体を保つことを目指します。



基本チェックリストでは問題なかったけど、予防は大切。ぜひ始めたい!

どなたでも自由に参加できる教室があります。地域の集まりへの参加やボランティア活動もおすすめです。



まずは「広報まえばし」で教室案内を確認

お申し込みは 介護高齢課 介護予防係 ☎027-898-6133

○ **男性のための筋トレ教室**
(定員：20名)

会場：総合福祉会館2階
開催日時：11月～12月 全8回 毎週水曜日
13:30～15:30

○ **脳力アップチャレンジ**
(定員：25名)

会場：しきしま老人福祉センター
開催日時：11月～1月 全6回 第1・3月曜日
13:30～15:30

○ **楽しく減塩! 食講座**

(定員：20名)
会場：公民館等(毎回会場を変えて10回実施)
開催日時：9月～3月
10:00～13:30

どなたでもご参加いただけます

○ **ピンシャン! 元気体操教室**

会場：総合福祉会館、老人福祉センター、みやぎふれあいの郷
※ピンシャン!元気体操とは、前橋市のご当地介護予防体操です。簡単な動作が中心なのでどなたでも無理なく続けられます。



予防とケアえあい

やまごまな支援が増えつつあります

「予防」も「相談」もできる多目的カフェ

前橋はつらつカフェ

《問い合わせ先》 介護高齢課 介護予防係 ☎ 027-898-6133

地域の枠を越えた交流の場として、高齢者支援に関わる事業所が開催する集いの場「はつらつカフェ」が増えています。現在市内16か所にて開催中。散歩の途中で立ち寄って会話を楽しんだり、介護をされている方が介護や医療の専門職へ日々の悩みを相談したりと、利用の仕方はさまざまです。認知症の方や家族も気軽にご利用できます。それぞれのカフェで工夫を凝らした物作りや、楽しいイベントも企画しています。

はつらつカフェの開催場所や日時等はお問い合わせください。



ほのぼのの教室（ほのぼの荘）の様子

〈上増田町〉Jカフェ（上毛の里）

《問い合わせ先》 ☎ 027-266-9059

「ジョイフル（楽しい）」「上毛の里」の頭文字をとった「J」カフェは、平成28年12月から地域の方の楽しみの場、集いの場を目指して立ち上げました。月に1回デイサービスの施設を開放し、体操やトレーニングマシン、カラオケ、小物づくり、クッキングなど参加者がメニューを選べる工夫をしています。生活相談員の喜楽正明さんは、「今後は三世代が一緒に来られる地域の交流の場にしてゆきたい。お子様連れの方も大歓迎!」と話します。また、城南地区の介護予防サポーターがボランティアで運営協力をおこなっています。

参加者 高山和子さん

毎月来ています。人に会えることが嬉しいです。物作りやおしゃべりなど、いろいろな事に取り組めることが楽しいですね。



介護予防サポーター



どなたでも来たい時間に来て好きなことを楽しめる場所です。皆さんの明るい会話や笑顔に、やりがいを感じています。近所の方もお誘いしています。

〈広瀬町〉お茶のみ保健室（群馬中央医療生協）《問い合わせ先》 ☎ 027-265-3531（代表）

「みんなが過ごしやすいまちづくり」を目指して広瀬町二丁目コープステーション内で、週に4回開催しています。運営しているのは医療生協の看護師さん。健康や介護等の相談に応じています。看護師の小池裕子さん、「相談できる場所があることを地域の皆様に知ってもらいたい。お気軽にお出かけください。」と話しています。



認知症を語るカフェ

《問い合わせ先》 介護高齢課 介護予防係 ☎ 027-898-6133

認知症の早期の気づきや認知症の方の生きがいづくり、ご家族の交流の場として開催しています。認知症の方や家族、どなたでも参加できます。お茶を飲みながらリラックスして語らいませんか。相談機関の専門職や介護経験者が相談に対応しています。

日時：第4月曜日（2・3月除く）
13:00～15:00
場所：元気プラザ21
にぎわいホール



あなたも認知症サポーターに

認知症サポーターは、認知症のことを正しく理解し認知症の人やその家族の方を温かく見守り支援する応援者です。前橋市では認知症に関する正しい知識や対応の仕方などを学ぶことができる「認知症サポーター養成講座」を開催しています。

参加者募集

日時：平成29年10月11日(水)
13:30～15:30
場所：総合福祉会館 社会適応訓練室
定員：70名

《申し込み・問い合わせ先》 介護高齢課 介護予防係 ☎ 027-898-6133 FAX 027-223-4400



「いつまでも住み慣れたまちで安心して暮らしていきたい」を応援します。

地域包括支援センターは、地域の高齢者が住み慣れた地域で安心して暮らしていけるよう総合的に支援するための相談窓口です。どなたからでも高齢者に関するご相談をお受けします。電話・来所どちらでも結構です。



○お気軽にご相談ください！

- 介護の心配ごとの相談 ●介護予防のケアプランの作成 ●成年後見制度 ●高齢者虐待の対応
- 福祉や様々な制度の活用の支援 ●地域のサロンや介護予防教室などの紹介
- 認知症の方や家族への支援

..... 認知症に対する取り組み

○認知症初期集中支援チーム

保健師、看護師、作業療法士、社会福祉士などの専門職が訪問し、受診や介護サービスにつなげるためのお手伝いをしたり、対応の方法についてご家族へアドバイスをします。

《申し込み先》

圏域の地域包括支援センター

○徘徊高齢者の家族支援位置情報提供サービス (GPS 端末貸出サービス)

認知症による徘徊行動が認められる高齢者を在宅で介護しているご家族に、徘徊高齢者の位置情報を検索できる端末 (GPS 端末) を貸し出します。

[自己負担額]
月額1,000円



GPS 端末

○徘徊高齢者等事前登録

身体的特徴や緊急連絡先、顔写真、手のひら静脈などを事前に登録しておくことで、緊急時に適切な対応ができるようにしておきます。



手のひら静脈登録

片手約1分で登録可能です。

《問い合わせ先》 介護高齢課 地域支援係 ☎027-898-6275

★地域包括支援センター

名称	日常生活圏域	住所	連絡先
地域包括支援センター中央	北部・中部・南部 文京	大手町二丁目12-1 (前橋市役所2階)	TEL 027-898-6275 FAX 027-223-4400
地域包括支援センター中央東	若宮・城東・中川	日吉町二丁目20-14 (特別養護老人ホーム恵風園1階)	TEL 027-260-6815 FAX 027-260-6816
地域包括支援センター南部	上川淵・下川淵	朝倉町830-1 (前橋協立病院生協会館1階)	TEL 027-265-1700 FAX 027-265-6612
地域包括支援センター桂萱	桂萱	江木町1225-1 (特別養護老人ホームやすらぎ園2階)	TEL 027-264-0808 FAX 027-269-6250
地域包括支援センター東	東	川曲町536 (特別養護老人ホームあじさい園1階)	TEL 027-280-5590 FAX 027-280-5589
地域包括支援センター西部	元総社・総社・清里	大友町三丁目22-9 (老年病研究所附属病院南)	TEL 027-255-3100 FAX 027-254-3836
地域包括支援センター南橋	南橋	関根町668 (特別養護老人ホームせきね園1階)	TEL 027-235-3577 FAX 027-235-3587
地域包括支援センター永明	永明	天川大島町三丁目705 (特別養護老人ホームえいめい1階)	TEL 027-290-2880 FAX 027-290-2881
地域包括支援センター城南	城南	上増田町600 (特別養護老人ホーム上毛の里1階)	TEL 027-267-9898 FAX 027-266-9502
地域包括支援センター東部	大胡・宮城・粕川	堀越町1658-1 (前橋市社会福祉協議会大胡支所内)	TEL 027-283-8655 FAX 027-283-2448
地域包括支援センター北部	芳賀・富士見	金丸町252-1 (特別養護老人ホームほのぼの荘1階)	TEL 027-230-2001 FAX 027-230-2022

基本チェックリスト

65歳以上の方が健康で元気に生活していくための心身の機能（生活機能）をチェックするものです。要介護の原因となる生活機能の低下のサインを見逃さないように、まずは以下のチェック表を使って、自分の日常生活をチェックしてみましょう。



■各質問の「はい」「いいえ」の当てはまるほうに○をつけてみましょう

No	質問項目	回答		介護予防が必要となる目安	
生活機能全般	1	バスや電車で1人で外出していますか	0.はい	1.いいえ	
	2	日用品の買い物をしていますか	0.はい	1.いいえ	
	3	預貯金の出し入れをしていますか	0.はい	1.いいえ	
	4	友人の家を訪ねていますか	0.はい	1.いいえ	
	5	家族や友人の相談にのっていますか	0.はい	1.いいえ	
運動	6	階段を手すりや壁をつたわずに昇っていますか	0.はい	1.いいえ	／5 3項目以上で該当
	7	いすに座った状態から何もつかまらずに立ち上がっていますか	0.はい	1.いいえ	
	8	15分位続けて歩いていますか	0.はい	1.いいえ	
	9	この1年間に転んだことがありますか	1.はい	0.いいえ	
	10	転倒に対する不安は大きいですか	1.はい	0.いいえ	
栄養	11	6ヶ月間で2～3kg以上の体重減少がありましたか	1.はい	0.いいえ	／2 2項目で該当
	12	BMI*が18.5未満ですか *BMI = 体重 kg ÷ 身長 m ÷ 身長 m	1.はい	0.いいえ	
口腔	13	半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか	1.はい	0.いいえ	／3 2項目以上で該当
	14	お茶や汁物等でむせることがありますか	1.はい	0.いいえ	
	15	口の渇きが気になりますか	1.はい	0.いいえ	
外出	16	週に1回以上は外出していますか	0.はい	1.いいえ	／2 問16に該当
	17	昨年と比べて外出の回数が減っていますか	1.はい	0.いいえ	
もの忘れ	18	周りの人から「いつも同じことを聞く」などのもの忘れがあるとされますか	1.はい	0.いいえ	／3 1項目以上で該当
	19	自分で電話番号を調べて、電話をかけるをしていますか	0.はい	1.いいえ	
	20	今日が何月何日かわからないときがありますか	1.はい	0.いいえ	
1～20の合計				／20 10項目以上で該当	
こころ	21	(ここ2週間) 毎日の生活に充実感がない	1.はい	0.いいえ	／5 2項目以上で該当
	22	(ここ2週間) これまで楽しんでやれていたことが楽しめなくなった	1.はい	0.いいえ	
	23	(ここ2週間) 以前は楽にできていたことが今ではおっくうに感じられる	1.はい	0.いいえ	
	24	(ここ2週間) 自分が役に立つ人間だと思えない	1.はい	0.いいえ	
	25	(ここ2週間) わけもなく疲れたような感じがする	1.はい	0.いいえ	

※ピンク色の回答に○がついた人は、それぞれの分野で生活機能の低下が考えられます。

上記の右枠の判定基準に該当する場合、前橋市が実施している介護予防教室等のサービスが利用できます。前橋市の介護高齢課や圏域の地域包括支援センター（P7）にご相談ください。