

津山市高齢者保健福祉計画 津山市介護保険事業計画

この計画では次のような基本理念のもとに5つの目標を掲げています。

基本理念

- 1 活力ある長寿社会をつくれます
- 2 ともに支え合う地域社会をつくれます
- 3 利用者本位の環境づくり、自立支援に取り組みます

5つの目標

- 目標1 健康づくりの推進**
- ◇高齢者を対象とした講座や教室などで、食生活や運動、こころや歯の健康づくりを支援します
 - ◇生活習慣病などの予防・早期発見のために健診を勧めます
- 目標2 高齢者福祉の充実**
- ◇高齢者虐待の防止や消費者被害の防止、成年後見制度の支援など相談体制を整備して、高齢者の権利を守ります
 - ◇ホームヘルプサービスなど、高齢者の日常生活を支援します
 - ◇家族で介護する人たちの精神的・経済的な負担を軽減します

目標3 地域支援事業の推進

◇地域包括支援センターを中心とした医療機関などの協力体制により、介護予防や見守りなどの生活を支援します

◇保健師などが、閉じこもりや認知症うつなどを予防するため、自宅を訪問して助言します

◇認知症をみんなで理解するために「認知症ささえあえるまちづくり講座」を開催します

◇「めざせ元気!! こけないからだ講座」を開催して地域のだんらんの場を作り、介護予防を進めます

目標4 介護保険サービスの充実

◇高齢者が介護を必要とする状態になっても、できる限り住み慣れた地域や家庭で生活できるように、居宅サービスや介護施設などの整備を進めていきます

目標5 地域ケア体制の推進

◇シルバー人材センター、老人クラブ活動など、高齢者が経験と知識を生かして活躍できる場や地域交流の場をつくれます

◇高齢者が安全で住みやすい生活環境や住環境を整備します

◇高齢者を取り巻くさまざまな問題に対応するため、地域包括支援センターと連携して、高齢者の相談を受け付ける体制を充実させます

はつらつ暮らすために

市と関係機関が協力し、5つの目標を達成するため、さまざまな取り組みを進めていきます。皆さんも健康でいきいきと暮らすために、次のことに取り組んでみませんか。

普段から健康管理に心がけましょう

健康状態を把握するために、市で実施している健(検)診を受けましょう。

詳しくは、広報つやま5月号の折り込みチラシをご覧ください。

「こけないからだ講座」に参加してみよう

運動機能の改善を目指して開催している「めざせ元気!! こけないからだ講座」。体を動かしたい、地域で何か活動したい、誰かと話したいという人はぜひ、参加してみませんか。現在、市内では171団体、約3700人の高齢者が参加しています。実施場所や日時は、高齢介護課または地域包括支援センターにお問い合わせください。

自分を生かす場を見つけましょう

高齢者に働く機会を提供するシルバー人材センターや、社会活動を行う老人クラブ、地域のボランティア団体などに参加して、自分の経験や



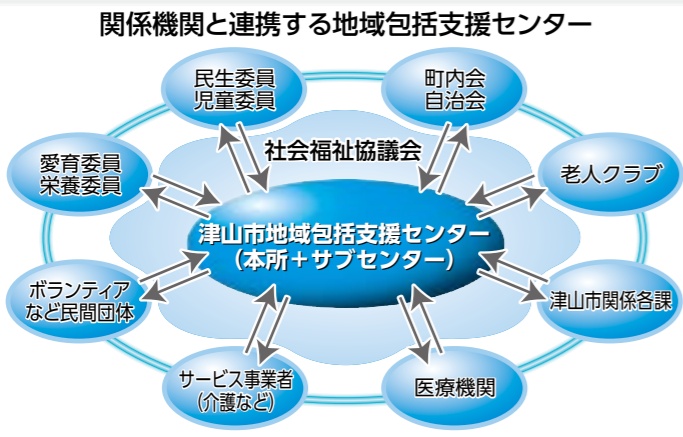
桑上若返り健康教室

悩みや疑問などがあればすぐにご相談ください

「食事などの日常生活を支援してほしい」「訪問販売で高額な布団を買ってしまった」など、困ったことはありませんか？ そんな時は、地域包括支援センターにご相談ください。

高齢者の身近な相談窓口 「地域包括支援センター」

高齢者の皆さんが住み慣れた地域でいつまでも安心して暮らせるように、地域包括支援センターは、さまざまな相談を受け付けています。相談内容によっては、民生委員や介護サービス事業者などの関係機関につなぐなど、地域で協力して高齢者の自立を支援する体制をとっています。



はつらつ暮らすためのお手伝い



津山市地域包括支援センター長 坂手 鏡子 さん

地域包括支援センターは、保健師や看護師、社会福祉士、主任ケアマネジャー、プランナー、サブセンターがチームになり、それぞれの専門的立場から高齢者の支援を行っています。また、自立した生活の支援や高齢者虐待への対応など権利を守るお手伝いもしています。

さまざまな相談が寄せられる中で蓄積されたノウハウを生かして、それぞれの人格を尊重しながら、一人ひとりの生活や身体の状態に合わせた対応をしています。

また、私たちは関係機関との連携や地域の支え合いで、皆さんが安心して生活できる地域づくりを目標としています。

相談は高齢者だけでなく、家族や近所の人からも受け付けています。「最近、おじいちゃん、おばあちゃんの様子が気になるなあ」などと心配になったら、まずは地域包括支援センターにご相談ください。

相談先 津山市地域包括支援センター 1回23・1004

「こけないからだ講座」で自分らしく暮らす

今でも炊飯と洗濯は私の役目です

「こけないからだ講座最高齢98歳 林田北町コスモス会 秋山 里子さん



私は、月に2回、こけないからだ体操に参加しています。体力づくりはもちろん、地域の人とふれあえる良い機会だと思っています。

よく、知り合いに「長生きの秘訣は？」と聞かれますが、特別にしていることはありません。私は、テレビで野球などのスポーツを見たり、レース編みをしたりします。音楽を聴いたり、好きな短歌を書き写したり、何にでも関心を持っていて、人より好奇心が旺盛で楽天的な性格かもしれません。

また、炊飯と洗濯をすることが私の日課です。この役目を責任を持ってしていることも、元気の素になっていると思います。家事を任せてくれる家族に感謝しています。これからはできる限り、続けていきたいと思っています。

地域の元氣対策かい防災対策へ

がんばるリーダー代表 桑上若返り健康教室 リーダー 甲本 光子さん



丈夫な体づくりのため、毎週、こけないからだ体操教室を開催しています。

教室を始めた頃、この教室の参加者は女性がほとんどでした。男性にも元気でいてもらいたくて、地域の男性にアンケートをとって、行事を見直しました。今では65〜92歳の男女約25人のうち、約3分の1が男性で、料理教室やグラウンドゴルフなどのイベントでも活躍しています。65歳になる前から参加したいという人もいて、この教室が地域の人たちが集まる場所となっているようで、とてもうれしく思っています。

また、さまざまな話題を語り合うことで生活状況や安否の確認もできます。教室の活動は地域の防災対策にも役立っています。