

元気と生きがいを取り戻して

通所型サービスC「元気が出る学校」を卒業した山浦隆さんと、妻の末子さんに、利用の経緯や卒業後にできるようになったことを聞きました。

習い事を辞めたことがきっかけで
ひきこもりがちに

山浦隆さんは1年ほど前、10年以上続けていたハーモニカ教室を辞めました。市外の教室に通い続けることが難しくなったことが理由でした。同時期に長年続けていた詩吟も辞め、自宅にひきこもるよ



▲山浦隆さん(左)と末子さん(右)

うになったといえます。物忘れや足腰が弱ってきたことが気になってきたとき、市地域包括支援センターから通所型サービスC「元気が出る学校」を勧められました。

ハーモニカ演奏会を目標に

「またハーモニカ教室に通うことができるかも」との思いから参加を決めた隆さん。学校に通っている間は「家でも習った運動を一生懸命にしていた」と妻の末子さんはいいます。努力家の隆さんは習ったことを真面目に実践し、スタッフから3カ月の通所が終了する卒業の日のハーモニカ演奏会を提案されると、それに向けてハーモニカの練習にも取り組みました。そして卒業の日、隆さんは他の利用者やスタッフの前でハーモニカ

カの演奏を披露。大きな拍手と笑顔に包まれました。

卒業後はボランティアで演奏も

元気が出る学校を卒業して、元気を取り戻した隆さんは趣味のハーモニカを再開することができました。

また、卒業時の演奏会がきっかけで、介護施設でボランティアの演奏をすることになりました。ボランティア当日は、施設利用者の前で数曲を演奏し、アンコールを求められるほど喜ばれたとのこと。

「家でじっとしていると、心や体が弱ってしまう。人との触れ合いが大事だと思う」と隆さんは言います。現在でも依頼があれば、介護施設などに出かけて、ハーモニカを演奏しているそうです。

住み慣れたまちで元気に暮らしていくために

市地域包括支援センター 理学療法士 藤田貴士さん

「いつまでも元気でいたい」。これは誰もが抱く思いであると思います。しかし、病気やけが、老化によって心身は衰えます。心身の機能が低下すると趣味やスポーツだけでなく、日常生活すら送りづらくなっていき、さらに機能低下が進んでしまいます。そうならないためには、まず健康でいることが大切です。そのためには、規則正しい生

活リズムを保つこと、運動習慣を持つこと、外出して他者との交流の機会を設けることが良いといわれています。これらを生活の基盤とし、併せて介護予防に取り組むことが重要です。

全国の各地域では、住み慣れた地域で、いつまでも元気に暮らそうと、住民が主体となって「集いの場」をつくり、そこに地域住民が集まって、



▲介護予防の普及に取り組む藤田さん

市地域包括支援センターでも、地域に介護予防が根づくことに力を注いでいます。センターでは、介護予防に関する相談はもちろん、一人一人の状況に合った各種サービスの紹介や提供をしています。通所型サービスC「元気が出る学校」もその一つです。介護予防は予防ですから、できるだけ早い時期からその意識を高めて、実践することが大切です。早速始めたいというかたはお気軽にご相談ください。

介護予防に 取り組もう

山浦さんの話を聞いて、介護が必要になる前に、心身の健康づくりに取り組みことの大切さが分かったわ。おじいちゃんにも勧めてみようかしら。

そうだね。介護が必要になることを未然に防ぐことや、すでに

に何らかの支援が必要な場合でも症状が悪化しないよう改善を図ることなどを「介護予防」と言うんだけど、これは毎日を生き生きと過ごすためにも大切なんだ。介護予防には単に運動機能や栄養状態を改善するだけではなく、生きがいや自己実現の取り組みをサポートして、生活の質を高めていくことも含まれているからね。

確かに充実した毎日、を過ごすためには、趣味などの生きがいも大事よね。毎日を楽しく過ごすことは介護予防にもつながるのね。



▲岡の2区自治会の介護予防の集まり

最近、自治会や郷づくりなどで、介護予防の教室をしているところもあるんだ。そのような場に参加することも介護予防につながるよ。

おじいちゃんのこと、がきっかけで介護保険について改めて考えたけど、介護予防に取り組んで、介護保険サービスから卒業することが大切ね。

僕も「介護保険サービスからの卒業」という考え方は大切だと思うよ。おじいちゃんも元気になっていきたいね。

できることから始めよう 介護予防あれこれ

市では、市内で活動する市民グループや自治会など10人以上の団体を対象とした、介護予防の講座を行っています。講座内容など、詳しくはお問い合わせください。また、地域で行われている介護予防サロンなどの情報をまとめた「福津市の地域資源」という冊子を市公式ホームページに掲載しています。この冊子は市高齢者サービス課や地域包括支援センターの窓口でも閲覧できます。ぜひご利用ください。

健康教室

内容 ①転倒予防のための体操 ②口と歯の健康 ③高齢期のための食事 ④認知症の予防
※内容は①～④から選んでください。その他の内容を希望する場合は、ご相談ください。
1 団体につき年2回まで利用できます

費用 無料

介護予防講座

内容 ①転倒予防 ②認知症介護 ③介護予防・家族介護 ④音楽活動講座
※①～③はそれぞれ全3回の講座で、1回から利用できます。④は年2回まで利用できます

費用 講座1回につき3千円

共通

場所 地域の公民館など ※場所の確保は、申し込みをした団体で行ってください

受付方法 開催希望日の2カ月前までに窓口へ申込書を提出

受付、問い合わせ 市高齢者サービス課 ☎43・8298