

9月21日(祝)は敬老の日

# 始めよう！ 介護予防

問長寿福祉課 ☎443-2061

新型コロナウイルス感染症の影響で自宅で過ごすことが増え、動かない(生活が不活発な)状態が続いていませんか。生活が不活発な状態が長く続くことは、心身の機能の低下につながります。

外出しにくい状況でも心身の健康を保つため、日頃の生活を見直し、積極的に介護予防に取り組みましょう。

## 「フレイル」を知っていますか

歩くことや身の回りのことなどの生活動作が行いにくくなったり、疲れやすくなったりするなど、心身の機能が低下した状態を「フレイル(虚弱)」といいます。

フレイルが進行すると介護が必要になる可能性が高くなります。健康寿命を延ばすためにはフレイルを予防することが重要です。



## フレイルを予防するため、日頃の生活を見直しましょう

栄養 (食生活・口腔機能)	<ul style="list-style-type: none"><li>・肉、魚、卵、大豆製品などのタンパク質を意識して食べましょう。</li><li>・自分に合った歯ブラシやフロスを使い、口腔内を清潔に保ちましょう。</li><li>・かかりつけの歯科医をもち、定期的に検診を受けましょう。</li></ul>
交流	<ul style="list-style-type: none"><li>・電話や手紙、メールなどを活用し、家族や友人と意識して交流しましょう。</li></ul>
運動	<ul style="list-style-type: none"><li>・座っている時間を減らし、足踏みをするなど身体を動かしましょう。</li><li>・家事を積極的に行うなど、毎日の暮らしの中で身体を動かすことを意識しましょう。</li><li>・歩くときは背筋を伸ばして腕を振り、正しい姿勢を意識しましょう。</li></ul>

## 「パワーリハビリテーション」で無理のない介護予防を

パワーリハビリテーションでは、負担が少ないマシントレーニングや各種体操などを行うことで、普段使っていない筋肉を刺激し、日常生活を快適に過ごせる身体を目指します。

「軽い」「楽だ」と感じる程度の、無理のない範囲での運動なので、「最近歩くのが遅くなった」「転びやすくなった」と感じている方でも、気軽に始めることができます。

寝起きが良かったが、  
楽になった

腰やひざの  
痛みが軽減した

身体も心も  
スッキリする

姿勢が  
よくなった



市では、介護予防を推進するため、「パワーリハビリテーション教室」を市内各地で定期的で開催しています。教室の詳細は、市ホームページ(「パワーリハビリテーション」で検索)を確認するか、長寿福祉課に問い合わせてください。今後の参加者募集については、広報とやまでお知らせします。

## あなたのまちの地域包括支援センター

地域包括支援センターでは、高齢者がいつまでも自分らしく、住み慣れた地域で安心して暮らしていくことができるようさまざまな取り組みを行っています。保健師や看護師、社会福祉士、主任介護支援専門相談員などが、高齢者の福祉や介護の総合的な相談窓口として対応しています。

センター名	所在地	電話番号	担当地区	センター名	所在地	電話番号	担当地区
水橋北	水橋辻ヶ堂	478-0311	水橋中部、水橋西部	柳町・清水町	清水町二丁目	492-6611	柳町、清水町
水橋南	水橋新堀	479-2299	水橋東部、三郷、上条	東部・山室	長江五丁目	494-1220	東部、山室
大広田・浜黒崎	横越	437-8022	大広田、浜黒崎	藤ノ木・山室中部	大島三丁目	492-3146	藤ノ木、山室中部
岩瀬・萩浦	高畠町一丁目	438-8483	岩瀬、萩浦	堀川・光陽	今泉西部町	493-9111	堀川、光陽
和合	布目	435-0524	四方、草島、倉垣	蜷川	蜷川	429-6602	蜷川
針原	小西	451-1200	針原	堀川南	本郷町	411-7373	堀川南
新庄	向新庄町四丁目	451-8014	新庄、新庄北	太田	石屋	422-3283	太田
豊田	豊田町一丁目	433-7870	豊田	月岡	上千俵町	429-7151	月岡
広田	飯野	411-0231	広田	新保・熊野	栗山	429-6676	新保、熊野
奥田北	下新北町	433-8808	奥田北	大沢野・細入	下夕林	467-3590	大沢野、小羽、下夕、細入
奥田	永楽町	432-5762	奥田	大久保・船峠	下大久保	468-8180	大久保、船峠
百塚	石坂新	433-8266	桜谷、八幡、長岡	大山	花崎	483-4188	大庄、福沢、上滝、大山
呉羽	吉作	436-2117	呉羽、寒江、古沢 老田、池多	八尾北・山田	八尾町福島 四丁目	454-6066	保内、杉原、山田
神明・五福	鶴島	433-8857	神明、五福	八尾南	八尾町乗嶺	454-5506	八尾、黒瀬谷、卯花、野積 室牧、仁歩、大長谷
愛宕・安野屋	牛島本町二丁目	433-2405	愛宕、安野屋	婦中東	婦中町下轡田	466-0620	速星、鶴坂 婦中熊野、宮川
まちなか	西田地方町 二丁目	461-8151	総曲輪、西田地方 星井町、五番町、八人町	婦中西	婦中町羽根	469-1050	朝日、古里、神保、音川

## 高齢者向け 各種案内

### 介護予防ふれあいサークルを作りませんか

身近な地域に住む65歳以上の方5人以上でつくるサークルで、閉じこもりがちな方、足腰が弱い方、軽い認知症の方など、見守りが必要な方を含むことが要件です。年間の活動を通して、支え合いながら、介護予防を目指します。

★サークルをつくりたい方、参加してみたい方は、お住まいの地区の地域包括支援センターに問い合わせてください。

### 老人クラブに加入しませんか

閩市老人クラブ連合会 ☎422-3400

老人クラブでは、高齢期を楽しく、生きがいをもって安心して暮らすため、まちの美化活動や介護予防など、さまざまな活動を行っています。身近な仲間と支え合い、住みよい地域づくりに貢献しています。

★60歳以上で、入会を希望される方は、お住まいの地域の老人クラブまたは市老人クラブ連合会へ連絡してください。

### シルバー人材センターで「生きがい」を見つけませんか

閩シルバー人材センター ☎444-5535

臨時や短期の仕事に従事していただける会員を募集しています。

作業内容／空き家見守りサポート、シルバーアテンダント、家事手伝い、洋服のお直し、賞状書き など

★市内在住で60歳以上の、健康で働く意欲のある方なら、どなたでも入会できます。詳細は、問い合わせください。

# 認知症になっても 暮らしやすい地域づくり

園長寿福祉課 ☎443-2150



認知症は誰にでも起こりうる脳の病気です。現在65歳以上の約7人に1人が認知症であり、令和7年には約5人に1人が認知症になると見込まれています。

しかし、支えてくれる人や安心できる場所があれば、自分らしく地域で暮らしていくことができます。地域全体で認知症の方を支え合い、安心して生活できるまちを目指しましょう。

## 認知症の方やその家族をサポートしています

### ◆認知症高齢者徘徊<sup>はいかい</sup>SOS緊急ダイヤル

認知症による徘徊またはその恐れのある方を事前に登録し、徘徊に気付いた時に専用ダイヤルに連絡すると、看護師や専門スタッフが24時間365日体制で対応し、協力団体へ情報を配信します。

### ◆認知症高齢者見守りネットワーク

認知症の方やその家族を理解し、地域であたたかく見守る団体や事業所が登録するネットワークです。

「富山市認知症高齢者見守りネットワークステッカー」は、登録している協力団体の目印です。



### ◆認知症サポーター

認知症サポーターとは、認知症について正しく理解し、認知症の方とその家族を見守る応援者のことです。

#### 養成講座を受けてみませんか

認知症に関する正しい知識や対応法を学んだ「認知症キャラバン・メイト」が、自治公民館や職場、学校などに伺い、認知症について分かりやすく説明します。

講座を受講された方は、誰でも認知症サポーターになることができます。

## 認知症高齢者等おでかけあんしん損害保険事業について

法律上の損害賠償責任を負う場合に備え、認知症の方を被保険者とする個人賠償責任保険に市が保険契約者として加入するもので、自己負担額はありません。

要件や手続きなど詳細は、お問い合わせください。

#### 【対象者】

「認知症高齢者徘徊SOS緊急ダイヤル」登録者のうち希望する方(別途申請が必要です)

## 認知症カフェの設立資金を助成します

認知症カフェとは、認知症の方やその家族、地域の人々、医療・介護の専門職など、誰もが気軽に参加でき、交流や情報交換をする場です。

認知症状の悪化予防や、その家族の介護負担軽減、地域での認知症予防の啓発を目的としています。

#### 【対象者】

新たに認知症カフェを設立する個人または団体など

#### 【対象経費(限度額5万円)】

認知症カフェの設立に要する経費  
(人件費を除く会議費、消耗品費、物品購入費など)

※設立前に事前計画書の提出が必要です。要件や手続き、提出書類など詳細は、お問い合わせください。

## 認知症の早期対応をお手伝いします

富山市認知症初期集中支援チームが、認知症の方、またはその疑いがある方やその家族の自宅を訪問し、必要に応じて医療機関の受診や介護保険サービスの利用に繋げるための支援を行います。

#### 【対象者】

40歳以上で自宅で生活しており、次のいずれかに該当する方  
・認知症の医療サービスや介護サービスを受けていない、または中断している方  
・認知症による症状が強く、どのように対応したらよいか困っている方

※認知症初期集中支援チームとは、認知症サポート医と保健師、精神保健福祉士などによる、医療、介護の専門チームです。

## 成年後見制度をご存じですか

成年後見制度とは、認知症や知的障害、精神障害などの理由で判断能力が十分でない方が安心して生活できるよう、支援する制度です。

成年後見人等が、本人の意思を尊重しながら、財産管理や契約の代理などを行うことで、本人の権利を保護します。

岡とやま福祉後見サポートセンター  
(市社会福祉協議会内) ☎422-3414  
岡長寿福祉課 ☎443-2150  
岡障害福祉課 ☎443-2207

### ◆主な支援内容

#### 【財産管理】

現金や預貯金、不動産など本人の財産を管理し、医療費や公共料金などの各種支払いを行います。必要に応じて、不動産の売買や遺産分割も行います。

#### 【契約の代理や解除・履行確認】

生活や医療、介護などに関して本人に必要な契約の締結や変更を行い、必要がない場合は契約を解除します。また、契約に基づいて適切な治療や介護を受けているかを確認します。

#### 【公共機関での手続き】

確定申告や年金の請求、要介護認定の申請、各種障害者手帳の交付申請など、国や自治体に対する法律行為を本人に代わって行います。法廷代理人として訴訟を提起することもあります。

※家事の援助や介護が必要になった場合に、要介護認定の申請をしたり、介護サービスの契約を締結することが、成年後見人等の仕事です。たとえ身寄りのない方であっても、食事の世話や介護は成年後見人等の仕事にはあたりません。

### ◆成年後見制度には2種類あります

判断能力が十分でない方は…  
**法定後見制度**

本人や家族などが家庭裁判所に申し立てることで、成年後見人等(後見人・保佐人・補助人)の支援者を選任します。

判断能力はあるが、将来が不安な方は…  
**任意後見制度**

本人の判断能力があるうちに、公証役場で「誰に」「どのような」支援をしてもらうかについて定めた任意後見契約を結びます。

本人の判断能力が低下した時点で、家庭裁判所で任意後見監督人が選任され、その監督の下、任意後見人が本人の支援を行います。

### ◆こんなときには、相談してください

- ・認知症で自分の名前を書けなくなった父の代わりに銀行で定期預金を解約しようとしたら、成年後見人等が必要だと言われた。
- ・知的障害のある子どものために、自分の死後も生活や財産管理を支援してくれる人がいてほしい。
- ・1人暮らしの母が、訪問販売で使わない高価なものばかり購入しており、消費者被害に遭っていないか心配だ。
- ・今は元気だが、将来認知症になった時に身寄りがいないので、財産の管理などが不安だ。

