

# 9月18日(祝)は敬老の日

## 介護予防で健康長寿

☎長寿福祉課 ☎443-2061

いつまでも住み慣れた地域で暮らし続けられるよう、介護予防に取り組みながら健康を維持することが重要です。日頃からできる介護予防について紹介します。

### フレイル予防に取り組もう

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、心身の機能が低下することを「フレイル(虚弱)」といいます。フレイルになると要介護状態になる可能性が高くなるため、フレイルに早めに気づいて進行を防ぎ、健康な状態を取り戻しましょう。



### フレイルを予防するため、日常生活を見直してみましょう

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、たんぱく質を意識して取りましょう</li><li>1日3食しっかり取り、いろいろな食品を食べましょう</li><li>かみごたえのある食品を食べて、口の筋肉を鍛えましょう</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></ul>
社会参加	<ul style="list-style-type: none"><li>人とのつながりを大切にして交流の機会を増やしましょう</li><li>電話や手紙、メールなども使用しながら家族や友人が互いに支えあい、意識して交流しましょう</li><li>趣味活動などを通して、活動の幅を広げましょう</li></ul>
運動	<ul style="list-style-type: none"><li>座っている時間を減らし、足踏みをするなど体を動かしましょう</li><li>ストレッチやスクワットなど無理のない範囲で取り組みましょう</li><li>家事を積極的に行うなど、毎日の暮らしの中で体を動かすことを意識しましょう</li><li>ウォーキングなどの有酸素運動に取り組みましょう</li><li>歩くときは背筋を伸ばして、腕をふり、正しい姿勢を意識してみましょう</li></ul>

### パワーリハビリテーション

パワーリハビリテーションでは、マシントレーニングや各種体操を行います。

「軽い」「楽だ」と感じる程度の、無理のない軽い負荷をかけた運動で、普段使っていない筋肉を刺激します。

日常生活を快適に過ごせる体を目指しましょう。

体が軽くなり  
歩きやすくなった

腰やひざの  
痛みが軽減した

長距離を歩いても  
疲れにくくなった

正座ができる  
ようになった



市では、介護予防を推進するため、65歳以上の方(要介護認定者を除く)を対象に「パワーリハビリテーション教室」を市内各地で定期的に開催しています。教室の詳細は、市ホームページ(☎1003674)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、広報とやまで随時お知らせします。

## 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に対応しています。

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

### 老人クラブに加入しませんか

岡市老人クラブ連合会 ☎422-3400

老人クラブでは、住み慣れた地域で高齢期を楽しく、生きがいをもって安心して暮らすため、まちの美化活動や健康づくり活動など、さまざまな活動を行っています。地域で暮らす仲間と支え合い、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

岡シルバー人材センター ☎444-5535

臨時的・短期的な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 家事手伝い、賞状書き、除草、<sup>せんてい</sup>剪定 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、問い合わせてください。

# 認知症になっても 暮らしやすい地域づくり

岡長寿福祉課 ☎443-2044

認知症はアルツハイマー病などの疾患により、脳の働きに不都合が生じ、さまざまな障害が起こり、日常生活に支障が生じている状態で、年齢を重ねることで誰もがなる可能性があります。

認知症になっても周囲の人の支えや居場所があれば、地域で自分らしく生活できます。認知症の方が希望をもって共に暮らせるまちを目指して、認知症について一緒に考えてみませんか。

## 認知症の方やその家族をサポートしています

### ◆認知症サポーター

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。

#### 認知症サポーター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「キャラバン・メイト」が、公民館や職場、学校などに伺い、わかりやすく説明します。

詳細は、長寿福祉課または近くの地域包括支援センターへ問い合わせてください。



認知症サポーターカード

### ◆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。



協力団体の目印

## 認知症高齢者等おでかけあんしん損害保険について

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、問い合わせてください。

### 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)

## 認知症カフェについて

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、誰もが気軽に集い、認知症の進行予防や相互交流、情報交換をする場です。

市内には約20カ所の認知症カフェがあります。開催日など詳細は、問い合わせてください。

### 認知症カフェ設立資金を助成します

#### 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(助成限度額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、問い合わせてください。

## 認知症に関する相談窓口について

認知症は早めはそのサインに気づき、その方にあったサポートにつながることであれば、将来的にご本人の希望に沿った生き方を選択し安心した生活を送ることが可能となります。

「いつもと違うな、物忘れがあるな」と本人や家族が感じることが目立つようになってきたら、早めにかかりつけ医やお近くの地域包括支援センターに相談してください。

### 富山城をオレンジ色にライトアップします

9月21日の「世界アルツハイマーデー」に合わせて、富山城を、認知症の方を支援するシンボルカラーのオレンジ色にライトアップします。

日時 9月20日(水)、21日(木)日没~22:00



## 成年後見制度をご存じですか

認知症や知的障害、精神障害などによって、ひとりで決めることに不安や心配のある人が、いろいろな契約や手続きをするときに本人の気持ちを確かめながらお手伝いする制度です。お手伝いしてくれる人を「後見人(等)」といいます。

☎長寿福祉課 ☎443-2044 ☎障害福祉課 ☎443-2207

### ◆後見人等がしてくれること

- ・福祉サービス・介護の手続きや契約のお手伝い
- ・よくわからずにした契約の取り消し
- ・保険料や税金の支払いやお金の出し入れのお手伝い
- ・入院や施設への入所の手続きのお手伝い など

※食事の準備や掃除、日用品の買い物、手術の同意、身元保証人になることはできません。

### ◆こんなときには、相談してください

- ・いろいろな手続きの仕方がよくわからない。
- ・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。
- ・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。
- ・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。
- ・今は元気だが、将来認知症になった時に身寄りがないので、財産の管理などが不安だ。

### ◆成年後見制度には2種類あります

ひとりで決めることに不安や心配のある方は… <b>法定後見制度</b>	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。
ひとりで決めることが問題なくできるが、将来が不安な方は… <b>任意後見制度</b>	ひとりで決めることができるうちに、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。 ひとりで決めることに心配が出てきた場合に、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。

### ◆とやま福祉後見サポートセンターからのお知らせ

成年後見制度に関する広報や相談、利用促進などの体制を強化し、成年後見制度を必要とする人が制度につながるようにサポートを行っています。成年後見制度をはじめ、権利擁護に関する相談があれば、「とやま福祉後見サポートセンター」やお近くの地域包括支援センターなどへ相談してください。

☎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 FAX422-2684

✉shien@toyama-sfk.jp

#### 成年後見講演会

「成年後見制度」について、講談でわかりやすく学べます。

日時 10月14日(出)13:30~15:10

講師 かんだおりね  
神田織音さん(講師)  
あおしまあけお  
青島明生さん(弁護士)

定員 80人(申込順)



神田織音さん

#### 成年後見相談会

専門職による個別相談を実施します(1人あたり30分程度)。

日時 10月14日(出)15:20~16:20

相談員 弁護士などの専門職

定員 10人程度

(応募多数の場合、別日の相談を案内する場合があります)

#### [共通項目]

場所 市総合社会福祉センター(今泉) 対象 市内在住の方 費用 無料

申込方法 10月5日(休)(必着)までに、電話、はがき、FAX、Eメールで、講演会名、郵便番号、住所、氏名、年代、電話番号、相談会への参加有無を、とやま福祉後見サポートセンター(〒939-8640 今泉83-1)へ。