忍び寄る超高齢社会に備えよう!!

三和地区社会福祉協議会

三和地区で通いの場事業始まる

三和地区社会福祉協議会は、「通いの場」の推進に向けて、7月6日開催の事業推進委員会において、各町会への事業予算の最終配分について協議を実施しました。今年度、開催を見送る」とした町会への当初割当予算分は、取組み実施町会へ再配分される事となっていました。

最終的に実施を決断した町会は地区内一八町会。この結果、開催見送り町会分再配分協議により、取組み実施町会への配分予算は、それぞれ大幅に増額される結果となりました。

いかに過ごすかの課題

市原市は、国や県の高齢化対策指針を踏まえ、・広域福祉圏(市社協)・中域福祉圏(地区社協)・小域福祉圏(小域ネットワーク)の三層での福祉事業推進に取り組んでいます。

この中で、中核を成す事業の一つとして、『通いの場』を立ち上げ、その定着を目指しています。

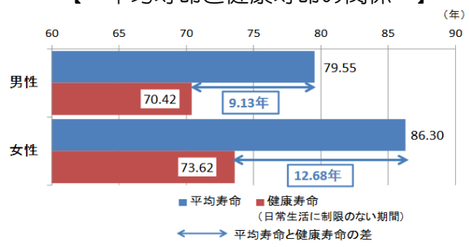
では、なぜ『通いの場』なのか、そもそも『通いの場』とは何なのかについて、考えて見ましょう。

求められる健康寿命を伸ばす取組み

今日まで一生懸命に働いてきたあなた！仕事も一段落、少しはのんびりしよう！これが老人病の入り口だと気付いていますか？

下図をご覧下さい。平均寿命、随分伸びましたよネ。でも、健康寿命(自分のことは自分でできる)をご存じですか？そう、平均寿命と健康寿命との差が問題なのです。この差は、誰かの世話になりながら過ごす期間に他なりません。誰もが『ぴんぴんころり』を望みますが、そうした人は数少ないのが現実なのです。

【　平均寿命と健康寿命の関係　】



いつまでも若々しく元気で過ごす、これが、超高齢社会の課題となってきているのです。

ではなぜ通いの場なの!?

人はコミニティーという地域社会を基盤として生活をしています。多くの人と関わりを持ちながらです。

そして、地域社会は、お互いが支え合い、助け合うことで成り立っています。

ところが、核家族化の進展や老人のみの世帯、さらには一人暮らし世帯の増加も相まって、地域社会から孤立してしまう人達が増えてきています。

いま、お互いを気遣い、助け合い、支え合う地域社会を目指す取組みが必要ではないでしょうか。

月に一度は、みんなで寄り合い、互いの健康を確認したり、趣味やいろいろな話題の中から新たな生きがいを発見したりも、できるかも知れません。

希薄化する地域社会に歯止めをかけ、明るく元気な町会を目指して『通いの場』の取組みをみんなで進めて行きましょう。

老人性うつと認知症の違い

早い段階で気づき適切な処置をするには、その違いを把握しておく必要があります。

症状の進行速度

認知症は徐々に進行するため、発病になかなか気付かないケースが多いのに対し、老人性うつは短い期間に複数の症状が現れるため、周囲が『最近おかしいな』と気付きやすいという特徴があります。

記憶障害の有無

記憶障害は認知症と老人性うつの両方に見られる症状ですが、症状の現れ方に違いがあります。認知症の場合、最初は軽度な記憶障害から始まり、徐々に重くなっていきます。

例えば、晩御飯のメニューを思い出せない症状を物忘れといいますが、認知症では食べたこと自体を忘れてしまうのが特徴です。そのため自身の記憶障害に不安や焦りを覚えることはありません。

一方、老人性うつのケースでは、突然数日前のことが思い出せなくなり、本人の不安が高まっていく傾向があります。

本人の自覚の有無

認知症の場合、症状が進行するにつれ、自身の認知機能の低下に無関心になる傾向があります。

一方、老人性うつの人は、自分の認知機能の低下をはっきりと自覚しているため、自分の症状が悪化していないかどうかを気にするようになります。

予防法

老人性うつを予防するには、新しいことにチャレンジしたり、積極的に会話したりするなど、前向きな気持ちを持つことが重要です。

社会や人との関わりを絶やさぬよう家族や周囲の人が気にかけてあげることが大切です。

『月１回の通いの場』実施要件

○ 活動内容の例

介護予防になるもの	健康体操、脳トレ、コグニサイズなど
ゆったり過ごせるもの	茶話会、お散歩、読書など
楽しめるもの	レクリエーション、季節のイベント、軽スポーツなど
生活に役立つもの	講和、情報交換会、各種教室など
生きがいになるもの	趣味活動など

○ 一日の流れ(例)

9:30～　開催　体操が始まるまで歓談

↓

10:00～　健康体操

↓

11:00～　お茶を飲みながら歓談

↓

11:30～　終了・後片付け

○ 実施要件

運営主体	町会および町会内の団体(10名以上)
開催会場(活動場所)	定期的に開催が可能である屋内の場所を確保し、当該会場を中心に活動(自治会館や公民館等)
開催回数	原則月１回
参加対象者	65歳以上の高齢者(高齢者が中心であれば、65歳未満の参加も可)
開催内容	原則自由(介護予防に資する健康体操等の活動を推奨)