



# 輝く介護

第 39 号

2018 年(平成 30 年)  
10 月 31 日発行

発行:鎌倉市高齢者いきいき課介護保険担当  
TEL. 0467(23)3000(代) FAX. 0467(23)7505  
編集:特定非営利活動法人 かまくら地域介護支援機構  
〒247-0061 鎌倉市台 2-8-1 台在宅福祉サービスセンター内  
TEL. 0467(46)0788 FAX. 0467(46)0059  
<http://www.kamashien.com> e-mail: [jimu@kamashien.com](mailto:jimu@kamashien.com)

## 高齢者の健康維持のために！！

### ～鎌倉市の介護予防事業～

「フレイル」という言葉をご存知でしょうか。最近、高齢者の方の健康に関する話題の中で、よく出てくる言葉です。日本語訳にすると「虚弱」。健康な状態と介護が必要になる状態の間の、筋力等が低下し、健康状態が悪化しやすくなる状態を示します。ただ、そこで、「年だから」と諦めてしまうのではなく、からだを動かす、食事を見直す等、適切な対策をとれば、また、元の健康な状態に戻ることができるという状態でもあります。(4面もご覧ください)

では、健康な状態を維持していくためには運動と食事だけでよいのかということ、それだけでは足りないことが最近の研究でわかってきています。運動と食事以外に何が必要かということ「人との交流」だそうです。運動を黙々と取り組むだけの人と、特に運動はしていないけど、趣味やボランティア活動をしている人とを比べると、後者のほうが「フレイル」になりにくいそうです。「よく食べ、よく動き、しっかり休んで、人のおしゃべりを楽しむ」ことが“元気で長生き”の秘訣のようです。

＜鎌倉市では次のような事業を行っています。すべて無料で参加できます！＞

**かまくらシニア健康大学** 毎月1回、健康に関する様々なテーマの講座を開催しています。新たな知識を知る機会ともなりますし、隣り合った席の方とお話したり、毎回、和気あいあいとした楽しい講座です。

**体力測定会** ご自身の体力を知る機会としても行っています。1日目は体力測定を行い、2日目は一人ひとりに結果の説明をし、自分の強み、弱みにあわせてのアドバイスや地域のサークル・サロン等の情報提供を行います。

**ミニ健康講座・骨密度測定** 皆さんが集まる場に出向きます。歯科衛生士や理学療法士等に、気軽に質問できます。



**健やかに楽しく毎日を過ごすために、ぜひ、ご活用ください。**

いずれも詳細は市民健康課にお問合せを。

電話0467(61)3976

# 地域での支え合い活動を 生活支援コーディネーター (地域支え合い推進員) がお手伝いします！

鎌倉市社会福祉協議会では、平成30年1月から「生活支援体制整備事業」を鎌倉市から受託し、高齢者が住み慣れた地域で安心して暮らせるように、介護予防の推進と日常生活の支援策の整備を進める生活支援コーディネーターを市内5つの行政区ごと配置しました。

## 生活支援コーディネーターの役割

別名、“地域支え合い推進員”とも呼ばれている生活支援コーディネーターは、高齢者が日常生活

を送るうえで「あったらいいな」と思うことや、「どんなことなら出来るかな」などを地域住民や

高齢者の専門機関である地域包括支援センターと一緒にアイデアを出しあいながら、一つずつ地域の支え合いを形にしていく役割があります。

## ○生活支援コーディネーター（地域支え合い推進員）の取り組み

### 地域の社会資源の情報収集

サロンなどの地域の居場所や生活支援に関する有償サービス、NPOやボランティアグループなど地域の社会資源の情報収集をします。

あなたの地域のこと教えてください！

たとえば…  
地域のサロンやボランティア活動（ちょボラ）、健康づくりなど  
コーディネーターがお伺いします♪

### 生活支援・ニーズの把握・分析

地域にどのような困りごとが多く、どのような理由があるか、地域のみなさんと一緒に把握・分析をします。

### ネットワークの構築

地域包括支援センターをはじめ、生活支援・介護予防サービスに取り組む地域の方々と一緒に課題や情報を共有できる場を作り、地域の支え合い活動に取り組んでいきます。



## ○鎌倉市社会福祉協議会の生活支援コーディネーター（地域支え合い推進員）○



鎌倉地区  
(河野)



腰越地区  
(梶田)



深沢地区  
(佐々)

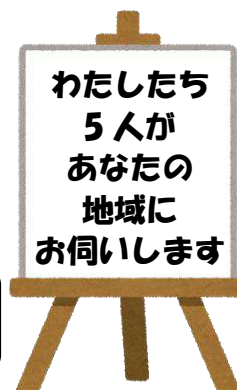


大船地区  
(今井)

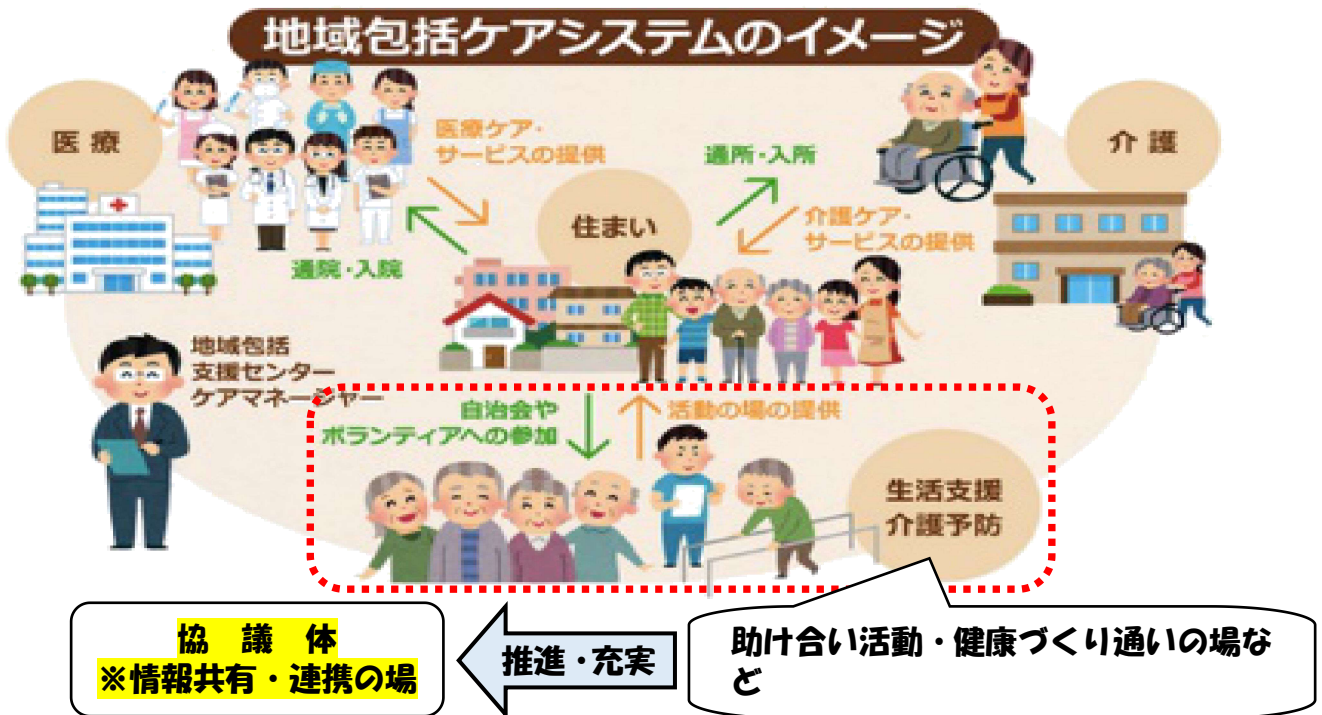


玉縄地区  
(井上)

わたしたち  
5人が  
あなたの  
地域に  
お伺いします



# 高齢者を支えるしくみづくり＝地域包括ケアシステム 住民も専門職も「みんなで」支え合える地域に！



## 少子化と超高齢化の社会背景

2025 年は、団塊の世代が全員 75 歳以上と言われている。全国的に高齢化は確実に進み、医療や介護のサービスが必要な方が激増する一方、支え手である若い世代の人口は減少しつつあります。このような状況で、今後、高齢者の生活上の困りごとを公的制度だけに頼ろうとすると保険料や負担金の増加やサービス自体の供給不足といった影響が出ると言われています。

## 住民主体の地域支え合いが重要

こうした背景から、高齢者ひとりひとりが地域で生きがいや役割を持ち、体力と健康の維持を図る機会や、介護までは必要ない高齢者のちょっとした困りごとや不安感を解消する仕組みがますます求められています。当然、地域の支え合いだけで全てを解決する事ではなく、ボランティアや NPO、民間企業、行政など様々な立場が連携し取り組む必要があります。それでも、やはり

その地域で暮らす人のためになる事が最優先であり、住民主体の地域支え合いが重要であることは間違いありません。

## 介護予防・生活支援の更なる充実のために

たとえ介護が必要になっても住み慣れた地域で自分らしい人生を送ることができるよう、「住まい・医療・介護・介護予防・生活支援」が一体的に提供される「地域包括ケアシステム」と呼ばれる仕組みづくりが進められています。生活支援コーディネーターは、その中の「介護予防・生活支援」を更に充実させるお手伝いをするため、自治会・町内会、民生委員児童委員、地区社協

の方々をはじめ地域住民と連携し、地域づくりを進めていきます。

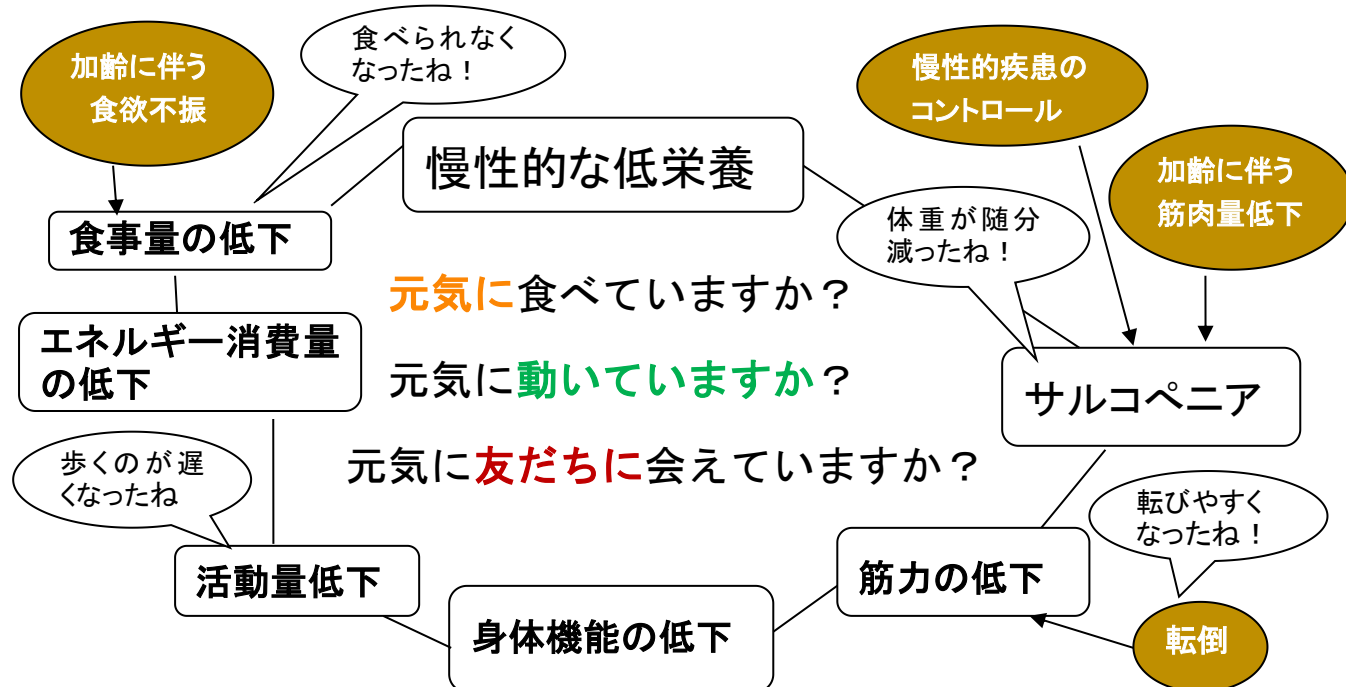
●お問い合わせ先 鎌倉市社会福祉協議会 生活支援係（電話：23-1075）





# 高齢者のフレイル(虚弱)予防 早わかり

フレイルを予防するには、2つの方法があります。1つはフレイルに陥らないようにすること、もう1つはフレイルの進行を防ぐことです。



加齢による食事量の低下に加えて、食欲低下もあると慢性的に栄養不足の状態になります。慢性的な低栄養状態は、サルコペニアをさらに進行させ、筋力低下が進むという悪循環に陥ります。この悪循環を適切な介入によって断ち切らないと、フレイルサイクルを繰り返し要介護状態になる可能性が高くなります。

## フレイルの対応・予防方法

### 1. 持病のコントロール

糖尿病や高血圧、腎臓病、心臓病、呼吸器疾患、整形外科的疾患などの慢性疾患がある場合には、まず持病のコントロールをすることが大切です。

### 2. 運動療法と栄養療法

運動療法は個人にあったものから始めることが大切です。筋力が低下している状態で、いきなり立ち上がったり、無理に歩行しようとするとうつ倒や骨折を起こす危険があります。運動療法と栄養療法はセットで行う必要があります。低栄養状態で運動を行っても筋肉がつかないどころか低栄養状態を助長してしまいます。筋肉をつけるために必要な良質なたんぱく質を摂れるような食事指導が必要です。

### 3. 感染症の予防

高齢者の場合、免疫力が低下していることが多いためインフルエンザや肺炎にかかりやすいと言われています。口腔機能の低下や感染予防を防ぐための口腔ケアが大切です。

## かまくら食支援研究会の紹介

食支援に係わる医療や介護の専門職による勉強会です。医師、歯科医師、看護師、歯科衛生士、管理栄養士、言語聴覚士、介護福祉士など多職種で構成しています。地域への出前講座を行っています。自治町内会や活動団体から、直接支援機構事務局へお申し込みください。電話 0467(46)0788