



理学療法士による「なぎなた」を使った運動
(松原からだ元気アップ教室 1月10日)

松原からだ元気アップ教室

開催期間 平成24年6月～平成25年3月

今年度で3年目の活動となる「松原からだ元気アップ教室」。参加者同士和気あいあいとした雰囲気、皆さん楽しく笑顔で教室に参加されています。

現在この教室の登録者は25人。理学療法士による介護予防運動を中心に、松原公民館で活動を行っています。

この『からだ元気アップ教室』は、1地区につき3年経過を目途に自主グループになることを目指しており、松原も25年度の自主グループ化に向けて話し合いをしています。



松原からだ元気アップ教室参加者
かせ村 礼子さん
(76歳)

体を動かすのが好きで、3年前に教室の募集を知り参加しました。教室に参加してみても一番楽しいことは、仲間との交流です。教室で習ったことを家でしてみたり、家でしていることを教室の仲間と話し合ったりしていると元気がでます。

介護保険課では、今後も介護予防の教室等を行います。
ぜひご参加ください

介護予防教室参加者の声

1年前に友人に誘われたのがきっかけで教室に参加しました。教室でしているストレッチを、家でも毎日しています。今では、1年前にできなかった1分間の片足立ちができるようになるなど効果がでて非常に嬉しいです。教室の雰囲気も良く、他の参加者と笑い合っています。



中郷からだ元気アップ教室参加者
寺川 悦子さん
(65歳)

中郷からだ元気アップ教室

開催期間：平成24年4月～平成25年1月

今年度で2年目となった「中郷からだ元気アップ教室」は、中郷公民館で健康運動指導士の指導を中心に活動しています。



タオルを使い和気あいあいと運動を行う参加者
(中郷からだ元気アップ教室 1月15日)

1年前に友人に誘われたのがきっかけで教室に参加しました。教室でしているストレッチを、家でも毎日しています。今では、1年前にできなかった1分間の片足立ちができるようになるなど効果がでて非常に嬉しいです。教室の雰囲気も良く、他の参加者と笑い合っています。



中郷からだ元気アップ教室参加者
寺川 悦子さん
(65歳)

平成24年度は中郷と松原の2地区で開催しました。

**介護予防教室
からだ元気
アップ教室**
(月に1回～2回の活動)

対象者 65歳以上の方
(要介護認定者を除く)

内容
▼健康運動指導士または理学療法士による介護予防運動
▼歯科衛生士による口腔ケア指導
▼栄養士による栄養指導
▼保健師による介護予防講話など



10年後の元気のために 今からはじめる介護予防

「からだ元気アップ教室」について紹介します。

そこで介護保険課では、運動機能などを維持し自分らしい生活ができるよう介護予防教室を行っています。今回は、介護予防教室の「からだ元気アップ教室」について紹介します。

しかし、介護予防といわれても「何をしたら良いかわからない」「自分はまだ関係ない」「ひとりでは続かない」と思う人も多々います。

「いつまでも住み慣れたまちで元気に暮らすためには、なにより健康であることが大切です。超高齢社会になり、介護を受ける人は年々増え続けています。介護を受けずに自立した生活を送るためには、健康であるうちから、予防対策に取り組む必要があります。」



講師
かせ村先生 RCNつるがチャンネル(121ch)で放送中
第2弾！10分で生き生き～介護予防エクササイズ～
年々衰えてくるからだの筋力アップにつながる簡単な体操を行っています。
放送期間 平成25年3月まで
放送時間はチャンネルガイドをご覧ください。

年齢の経過により、次第に筋肉は衰えていきます。10年後も今と変わらず元気で過ごすためには、筋力を維持することがとても重要です。しかし筋力の低下により、できることが制限され体を動かすことから遠ざかってしまいがちになります。まずは、自分のペースでできることを見つけて、大切にできないと思いつつ、気軽に簡単にできる運動から一緒に始めましょう！まずは挑戦してみてください、できなかった動きもだんだんできるようになり運動を楽しみながら継続していくことができます。

介護予防教室 講師から一言



中郷からだ元気アップ教室講師
健康運動指導士
かせ村 美夏氏

問合せ先 介護保険課 ☎ 22 - 8181

～認知症になっても安心して暮らせるまちづくりを目指して～

初

徘徊模擬訓練を実施しました

平成24年11月29日、認知症高齢者が行方不明になったという想定で、徘徊等SOSネットワークシステムを用いた情報連携訓練と徘徊者役への声かけ体験を行いました。敦賀警察署から連絡を受けた市が協力機関にメール配信し、それを受けた協力機関は業務の中で目配りや声かけし、目撃情報を敦賀警察署へ連絡するなど、発見保護に至るまでの連携のあり方を確認しました。



▲情報連携訓練
(協力機関がメールを受信)

声かけ体験では、協力機関や事前に認知症サポーター養成講座を受講した方が、徘徊者役に声をかけ、やりとりし、実際にどう声をかけるとよいかを考え学ぶ機会となりました。

今回の訓練で明らかとなった課題等を検討し、実効性のあるネットワークの構築に努め、これからは安心して暮らせるまちづくりに取り組んでいきます。皆様のご理解とご協力をお願いします。



▲声かけ体験（民生委員が徘徊者役を発見し、声かけをしている）

認知症の方を支える

認知症サポーターになりませんか！

地域包括支援センター職員等が講師となり、認知症の理解や対応の仕方について学ぶ『認知症サポーター養成講座』を開催しています。講座を受講された方には、認知症サポーターの証である「オレンジリング」をお渡しします。講座を希望される団体等は、介護保険課までお問い合わせください。



Point!

徘徊者を見つけた時の声かけのポイント

認知症の方は強い不安があり、急に近づいて大きな声で話しかけられたり、行動を止められたりすると大変驚いてしまいます。優しい表情と言葉で「こんにちは」とあいさつしたり、「お出かけですか」「何かお手伝いしましょうか」など、いつもと変わらない会話から始めてみましょう。



認知症ほっとけんまち敦賀

徘徊等SOSネットワークシステムに登録しませんか！

認知症になると、記憶力や判断力が低下してくるだけでなく、場所や時間の見当がつかなくなり、自宅に戻れなくなる「徘徊」をすることがあります。徘徊は、長時間歩き続け、脱水などを起こして命に関わる場合もあります。

市では、認知症高齢者や障がい者（児）の方を事前に登録し、所在が分からなくなった時には地域で連携して、早期発見保護に努める情報連携システム『徘徊等SOSネットワークシステム』を構築し、平成24年7月から運用しています。認知症高齢者等がいるご家庭は、事前登録をお勧めします。

徘徊等SOSネットワークシステムの仕組み

まずは事前登録

認知症高齢者や障がい者（児）で、徘徊の心配がある方や一度でも徘徊したことがある方の氏名、住所、身体的特徴、写真等の情報を事前に登録します。
※介護保険課または地域福祉課窓口で登録できます。



徘徊等発生時の対応イメージ

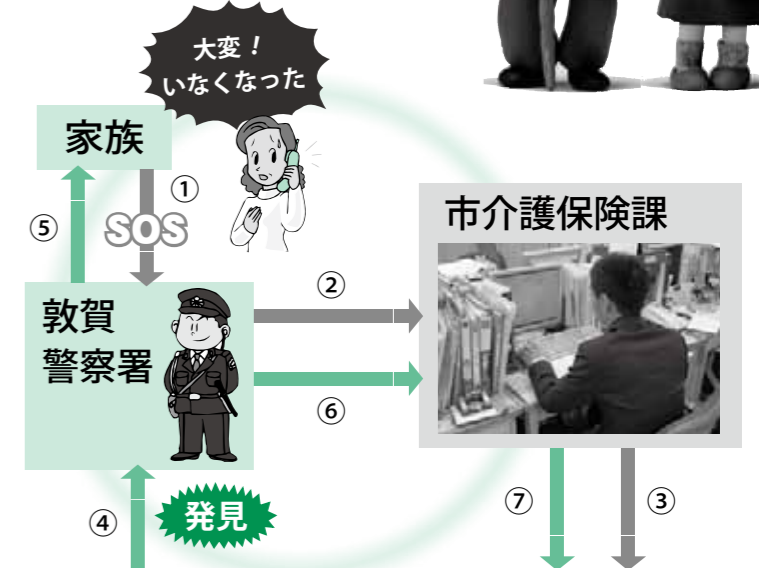
所在が分からなくなったら…

- ①ご家族から敦賀警察署に、捜索依頼と同時にメール配信を依頼
- ②警察から介護保険課に連絡
- ③介護保険課から協力機関にメール配信（行方不明情報）
- ④協力機関は、発見保護の協力。何らかの情報を得た場合は、警察に連絡

発見されたら…

- ⑤警察からご家族に連絡
- ⑥警察から介護保険課に連絡
- ⑦介護保険課から協力機関にメール配信（発見報告）

- 土日・祝日も対応しています。
- 事前登録がなくても、発生時に登録していただければメール配信可能です。



協力機関 日常業務のできる範囲で発見保護の協力をします

JR敦賀駅、バス・タクシー会社、郵便集配、コンビニ、介護サービス・障害福祉サービス事業所、社会福祉協議会、地域包括支援センター、二州健康福祉センター、病院・診療所、公民館、区長・民生委員 など

協力機関を募集しています

徘徊等SOSネットワークの趣旨を理解し、認知症高齢者等が行方不明になった時に、日常業務の中で発見保護に協力していただける事業所や団体を募集しています（メールアドレス必須）。詳細は介護保険課にお問い合わせください。

『うつ』のサイン こんな症状は ありませんか？

身体面

不眠、食欲不振、体重減少、頭痛、耳鳴り、めまい、吐き気、腹痛 など

感情面

気分が沈む、涙もろくなる、自分を責める、死にたくなる など

意欲面

やる気がでない、集中力・行動力・決断力の低下、記憶力の低下、興味・関心がなくなる など



うつ病は命の危険信号
自殺者の9割は、なんらかの心の病を有していたとの報告があり、その中で最も多いのがうつ病です。
うつ病とは、さまざまな出来事や体験で感じる強いストレス、過度の疲労、その人の性格や考えなどが相互に影響し合い、脳内にトラブルが生じて心のエネルギーが低下してしまう病気です。「怠けている」「甘えている」などと誤解されがちですが、脳のトラブルによる病気で、あることを理解する必要があります。
うつ病に早期に気づき、適切に対応することは、自殺を防ぐ重要な対策の一つといえます。

自殺者の傾向 (全国・平成23年)

- ▶ 男女別では、約7割が男性
- ▶ 年代別では、50歳代、60歳代が多く、近年では30歳代、40歳代の若い世代も増加傾向
- ▶ 原因・動機で多いのは、健康問題、経済・生活問題、家庭問題

我が国の自殺者数は平成10年以降、3万人を超える状況が続いています。(下図1) 近年は徐々に減少傾向となっており、平成24年の自殺者数は27,766人(速報値)と15年ぶりに3万人を下回りました。しかし、いまだ毎日、約80人の方が自ら命を絶っている現状です。平成23年の内閣府の統計によると、県では154人、市では11人の方が自殺により亡くなっています。

**1日約80人の方が
自ら命を絶っています**

3月は自殺対策強化月間です
気づいていていますか？
うつ病を防いで自殺予防

心のサイン

自殺の背景にはさまざまな要因があり、連鎖する

自殺の背景にはさまざまな要因が潜んでいますが、複数の問題が重なって、自殺に至る事例が多いことが分かっています。

自殺で亡くなるときに1人が抱えていた要因の数は、平均4つとの調査結果(「自殺実態白書2008」より)があります。

また、同調査より自殺の10大要因として次の項目があげられています。

- ① うつ病
- ② 家族の不和
- ③ 負債
- ④ 身体疾患
- ⑤ 生活苦
- ⑥ 職場の人間関係
- ⑦ 職場環境の変化
- ⑧ 失業
- ⑨ 事業不振
- ⑩ 過労

この中でも、最も大きな要因はうつ病です。さまざまな要因が連鎖し、重なり、最終的にうつ病を引き起こし、自殺につながる危険性が高いことが分かっています。



Check!

「うつ」の自己チェック

- 毎日の生活に充実感がない
- これまで楽しんでやれていたことが、楽しめなくなった
- 以前は楽にできていたことが、今ではおっくうに感じられる
- 自分が役に立つ人間だと思えない
- 訳もなく疲れたように感じる

2つ以上当てはまり、その状態が2週間以上ほとんど毎日続いている場合、「うつ」の可能性を考え、相談窓口や医療機関に相談しましょう。

**心のサインに気づき
早めに相談することが大切です**

日々の生活を送る中で、心が疲れているサインに早めに気づくことが大切です。また、日頃からストレスを大きくさせたり、ためないようにし、小さな段階で上手に解消していきましょう。

心身の不調が長引く場合は、ひとりで悩まずに、相談窓口や医療機関(精神科、心療内科やかかりつけ医)に早めに相談しましょう。

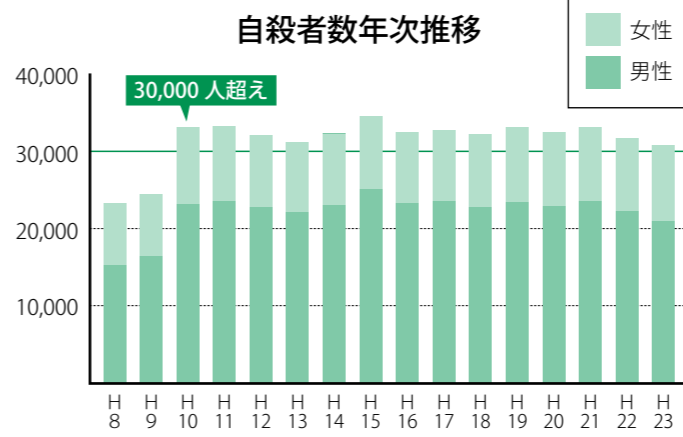


周りの人たちが できること

身近な人の様子が「いつもと違うな」という変化に早めに気づくことが重要です。まずは「どこか具合が悪い?」「眠れている?」「何か悩んでいる?」といった「声かけ」をし、専門機関への相談を勧めましょう。
自殺を防ぐには、社会全体でお互いを支え合う仕組みづくりが大切です。私たち一人ひとりがお互いに支え合っていくことにより、地域全体の自殺予防につながります。身近な人の心のサインに気づき、かけがえのない大切な心と命を守りましょう。



(図1)



ひとりで悩まず早めのご相談を

「こころの相談」受付窓口

- **健康管理センター** (☎ 25-5311)

臨床心理士による相談
(こころの相談日)

とき 3月7日(木)、10日(日)、22日(金)
9時30分~16時30分

※完全予約制ですので、事前にお申込みください。

- **二州健康福祉センター** (☎ 22-3747)

精神科医、保健師による相談

- **県精神保健福祉センター** (☎ 0776-26-4400)

来所相談、電話相談

3月は休日
相談日もあ
ります!