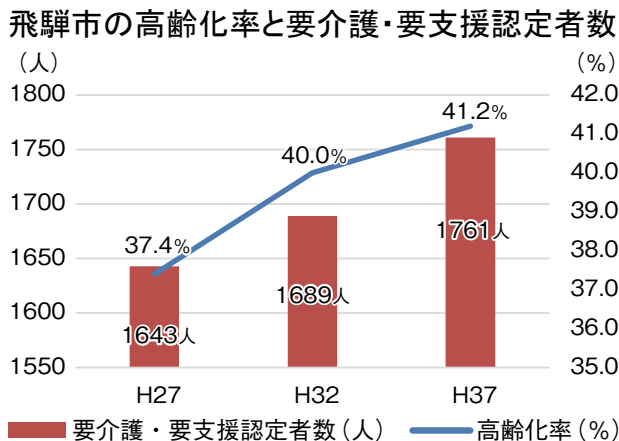


グラフ①



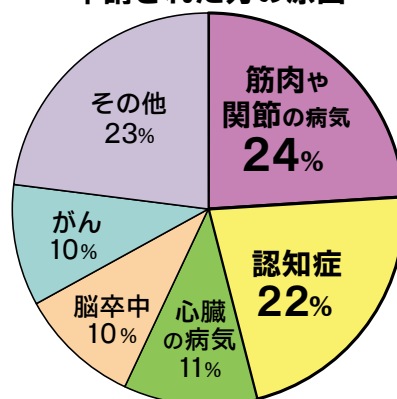
◆飛騨市の現状

本市の高齢者人口は平成30年8月1日現在で93,544人、高齢化率は、38.28%と合併時より約10%上昇し、今後もさらに上昇が予測されます。(グラフ①参照)

介護保険被保険者のうち認定を受けている方の割合は17.2%(平成30年2月末時点)と、ここ10年間の要介護または要支援認定者数の推移は増加傾向ですが、近年は要支援から要介護1までの比較的介護度の低い認定者が増えてきています。

誰もが住み慣れた地域でいきいきと
元気に暮らせる飛騨市を目指して

グラフ② 新規に介護保険を
申請された方の原因



平成29年度飛騨市介護保険データより

平成29年度、介護認定を新規に申請された方の主な原因疾患の内訳は、
1位：筋肉や関節の病気(約24%)
2位：認知症(約22%)
と、全体の約半数を占めています。(グラフ②参照)

① 早いうちから骨や関節を守る筋肉を鍛えること
② 認知症を予防することが重要です。

◆市ではこんな取り組みをしています

◎1位「筋肉や関節の病気」を
予防するために

高齢者の筋肉は毎年1%程度減少するといわれており、筋肉が減少し、筋力が低下すると、活動量も低下してしまいます。活動量が低下し出かなくなつて閉じこもりがちな生活になると、足腰が弱くなる、認知症になりやすくなるといった悪循環に陥り、その結果、要介護状態につながります。

しかし、どんなに年齢を重ねても、適切な運動を行うことで、筋肉、筋力を向上させることは可能です。そして、その効果を継続するためには週1回以上の頻度で運動を継続することが重要です。運動は1人でやるうとしても継続が難しく、やめてしまつとまた筋力が落ちてしまいます。

効果を継続するためには、高齢者が通いやすく、かつ皆で運動ができる場所が必要で、

そういった通える場所ができると、毎週仲間と顔を合わせる機会ができ、運動を継続することでの身体的な効果だけでなく、「皆と会えて話せて楽しい」といった心理的や社会的にも良い効果が出てきます。それが認知症予防につながり、地域の見守りや支えあいにつながります。

本市ではそういった高齢者の方が気軽に通える「通いの場」づくりを目指した介護予防事業を重点事業として実施しています。

1. 高齢者の通いの場づくりを
目指した「いきいき健康教室」の
実施(重点事業)

地域包括支援センターでは「いきいき健康教室」という名称で、各地区の公民館等で介護予防教室を開催しています。対象はその地区にお住まいの概ね65歳以上の方で参加料は無料です。週に1回、全12回の体操を主体とした教室であり、体操のほかに体操前の健康チェック(問診・血圧測定)、市保健師や管理栄養士による健康講座があります。

この教室は終了しても、参加者の方々が自主活動として継続できるように支援しています。



「いきいき健康教室」のようす



「介護予防講演会」のようす

◎**介護予防講演会の開催**
平成28年度より、リハビリ専門職を講師とした講演会を、各地区の体操自主グループの代表者や体操サポーター、市民を対象に開催しています。
リハビリ専門職を講師とすることで、専門的でかつ効果的な介護予防の実践方法を紹介いただき、介護予防に取り組むきっかけづくりや継続の重要性を再認識する機会としています。

市民の方が介護予防へ関心を持ち、正しい知識を得て、自らが介護予防への取り組みができるような事業を実施しています。

2. 介護予防普及啓発事業

3. 「誰でも自主講座」との連携

平成29年度より生涯学習課から案内される「飛騨市誰でも自主講座」の講師と連携し、「ひらめこう ウォーキング」歩いて学んで認知症予防」を実施しています。運動しながら認知症予防の効果を図る事を目的にしています。
講座の際には、市保健師より話をし、認知症予防についての普及啓発を図っています。平成30年度後期講座を、古川地区で10月から開催予定です。



参加者に予防方法を指導する講師

◎2位「認知症」を予防するために

—今年度の新たな取り組み— 「頭ひらめき、体元気教室」

今年度より、認知症予防に特化した介護予防教室「頭ひらめき、体元気教室」(週1回開催、全3回)の開催を計画しています。
またフレイル予防についての教室開催も予定しています。



ウォーキングの様子



～地域の皆さまへメッセージ～

「住み慣れた地域でいつまでもいきいきと元気に暮らしたい」とは誰もが願うところです。

高齢化に歯止めをかけることは、難しい状況ですが、多くの高齢者の方が介護を必要とせず、住み慣れた地域でいきいきと暮らし、活躍できたら、それは飛騨市の活性化にもつながります。

そのために、市では高齢者の方々がいつまでも元気でいられるように、各地区での「通いの場づくり」を重点に介護予防の取り組みをしています。

ご自分の地区に週1回の通いの場がないという地域の方は、ぜひ地域包括支援センターまでご相談ください。

問 飛騨市地域包括支援センター ・ハートピア古川 ☎ 0577-73-6233
・神岡窓口 ☎ 0578-82-1456

以前より、市(合併前の旧町村)で立ち上げに関わった「いきいき体操」は月1～2回の開催が主体でした。
近年、介護予防の効果を高めるためには週1回以上が良いと言われるようになってきました。しかし、市内には週に1回の通いの場の数はまだまだ少ないのが現状です。
市では今後もこうした通いの場の拡充を図っていきます。

◆今後の取り組みの方針