

少子化で日本の人口が減っている中、2060年には日本人の4人に1人が75歳以上になると予想されています。介護を必要としている人を社会全体で支え合う「介護保険制度」が始まって18年が経ちました。当初2165万人だった65歳以上の保険加入者は、昨年4月で3466万人まで増加。サービスにかかる費用は昨年時点で当初の3倍となる10・8兆円。40歳以上の国民が納める介護保険料も約2倍になっています。

寿命と健康の差は10年以上

現在、町内で介護が必要な人のうち、中・重度(要介護3以上)の人が約4割を占めています。町の介護にかかる費用も増えていることから、私たち一人一人が、長く健康でいることが求められています。平成22年度の本町の平均寿命は男性80・4歳、女性86・3歳で、健康的に生活できる期間を示す「健康寿命」の昨年度結果は男性67・5歳、女性74歳。不健康な期間の平均は男性12・9年、女性12・3年となっています。

各地区で「いきいき」

国は3年前に介護予防事業を大幅に見直し、住民が自主的に介護予防に取り組む制度も始まりました。

本町では一昨年の10月に、上村と野中田2の2地区で、介護予防を目的とした「いきいきクラブ」が発足。現在16カ所にまで広がっています。

住民が各公民分館など身近な場所に集まり、週一回活動。元気に生活するための筋力を



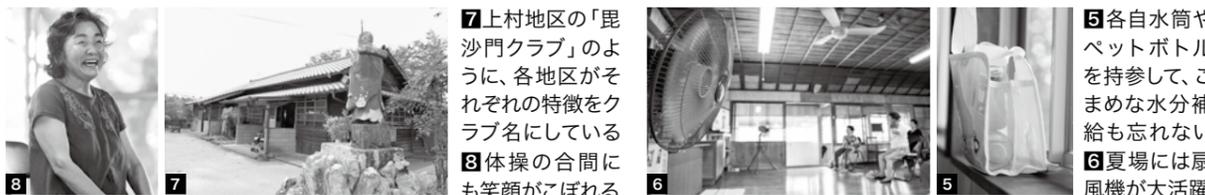
1 公民分館にイスを並べて体操、いきいきクラブは16カ所まで広がっている 2 住民みずから取り組み、介護予防に汗を流している 3 おもりをつけたり外したりすることで、自由に負荷を変えられることができる 4 いきいき百歳体操はテレビモニターが先生

つける「いきいき百歳体操」などを行い、汗を流しています。立ち上げ後1カ月の間、町職員や専門職が支援したあと、住民が自主的に運営。6カ月ごとに足腰の力や握力などを測定するので、自分の健康状態を知ることができます。

二つの通所サービス

専門職からの聞き取りの結果、認知機能や体力の低下がみられる人には、二つの通所サービスがあります。一つは毎週火・水曜日の午前中に行っているミニデイサービス「寿友気楽」。介護福祉士が支援し、運動やゲーム、講話などの活動で体力、活力づくりをしています。

もう一つは毎週水曜日の午後、後にB&G海洋センターで行われている「いきいきB&Gクラブ」。約4カ月の間に専門職の支援を受け、もとの元気を取り戻すことを目標にしています。理学療法士や作業療法士などの専門職が週替わりで認知症予防の知識や、自宅で行える運動、口の手入れの方法などを参加者に指導しています。



5 各自水筒やペットボトルを持参して、こまめな水分補給も忘れない 6 夏場には扇風機が大活躍 7 上村地区の「毘沙門クラブ」のように、各地区がそれぞれの特徴をクラブ名にしている 8 体操の合間にも笑顔がこぼれる



女性87.14歳、男性80.98歳。平成28年度の厚生労働省の調査で、平均年齢は過去最高を記録しています。誰しものが付き合っていく体と心の衰え。「いつまでも元気に暮らしたい」という思いはみんな同じです。そんな中、住民がみずからが介護予防に取り組む「いきいきクラブ」が各地で始まっています。今回は、地域の介護予防について考えてみませんか。

特集 いきいきクラブ
笑顔支える地域の輪