

# 七尾ごころ

3

2018  
No.162



広がる  
幸 齢者の輪

～地域で取り組む介護予防～

田鶴浜カフェ  
(ひまわりカフェ)



地域で取り組む介護予防

ようこそ

人と人、

地域がつながる場所へ

参加者が主役の通いの場づくりが  
広がる

2025年問題という言葉が聞かれたことはありませんか。今から7年後に約800万人の団塊の世代が75歳以上になり、全人口の4人に1人が後期高齢者という超高齢化社会になることで、介護や医療にかかる社会保障費が膨れ上がる問題のことをいいます。高齢者1人に対して現役世代1人が支える「肩車型」の時代が訪れる前に、元気な高齢者が1人でも増えるよう、地域住民同士の助け合いや高齢者の社会参加、介護予防に向けた住民主体の取り組みが急務となっています。

市内では、集会所や公共施設、空き家など近所の会場を利用して集まり、定期的にグループで活動する通いの場が増えていきます。通いの場では、お茶を飲みながら歓談したり、簡単なス



ポーツや体操でリフレッシュしたり、趣味活動や脳トレーニングを楽しんだりして、介護予防に取り組んでいます。仲間と一緒に楽しみながら活動することが一人一人の元気な心と体をつくり、それが支え合いの地域づくりにつながります。「初めての場になじめるか不安」「人と話をするのが苦手」という人も、気軽に立ち寄ってみませんか。あなたが来るのを地域の皆さんが心待ちにしています。



## むつみ会



### INTERVIEW

**田鶴浜地区  
生活・介護支援  
サポーター会会長  
(田鶴浜カフェ店長)  
上島 藤男さん**



田鶴浜高校の生徒にも関わってもらい、地域に根付いた活動を展開しています。認知症の早期発見も目的の1つではありますが、気軽にお茶を飲みに来る感覚で、ゆったり過ごしてもらえればと思っています。認知症の人をサポートする家族も、悩みを抱え込まないようぜひ来てもらいたいです。

### INTERVIEW

**わいわいカフェ和倉  
代表  
本田 雄志さん**



男性の引きこもり予防を目的として、料理教室やカラオケなど、わいわいと楽しいメニューで活動しています。



子どもから高齢者までが集う  
よりあいの場

地域の誰もが気軽に集い、地域住民の居場所づくりを目指すよりあいの場。特に一人暮らし世帯や高齢世帯にとって、世代を越えた交流は生きがいづくりにもつながります。

中島町河崎の河崎集会所では、女性ボランティアグループ「むつみ会」のメンバーが高齢者の引きこもりや孤立化の解消を目的に、月に1回手づくりの食事やお菓子をふるまっています。1月29日は金沢大学の学生がボランティアで訪れ、料理を囲みながら談笑したり、体操やこれまでの人生を振り返る「自分史」を作ったりと和やかな時間を共にしました。

不安が和らぎ、ほっとできる  
オレンジカフェ

身近にあるカフェのように気軽にお茶やお菓子を楽しみながら、認知症の相談や参加者同士の交流など和気あいあいと過ごすことができるオレンジカフェ。保健師や看護師、ケアマネジャーなど医療と福祉の専門職が参加しているので、認知症をもっと知りたい人だけでなく、認知症の人を支える家族が日頃の介護の悩みを気軽に相談できます。2月7日、14日には田鶴浜地区のオレンジカフェ「田鶴浜カフェ」のうち2カ所に田鶴浜高等学校健康福祉科の生徒が訪れ、寝たきりを予防する体操やゲームで楽しく交流しました。若さはじける生徒の明るさに、参加者は活力をもらったようです。

ケーブルテレビ「ななおで」  
放送しています

CHECK!



※放送日時は日によって異なります



瑞穂会



### POINT

- ① 週1回30分でできる
- ② DVDが手本の簡単な体操
- ③ 市職員による1カ月間の体操指導とおもりの貸し出しを受けて体験できる

# いきいきと迎えよう 100歳体操

高齢の人も無理なく取り組めることから、市内の各地に広がりをもせる100歳体操。イスに座ったり、つかまつたりしながら行うおもりを使った簡単なトレーニングで、30代を過ぎると1年に約1%落ちるといわれる筋肉を保持し、転びにくい体をつくりまします。

能登島半浦町の瑞穂会は、100歳体操に取り組み始めて丸2年。市内で長く続けているグループの一つです。毎回8人ほどが集まり、かなり飲み込んだりする力を鍛える「かみかみ体操」も併せて行っています。当初は週1回のペースで取り組んでいたものの、仲間と体を動かす心地よさに、自然と週2回集まるようになったそう。

「立ち上がりが楽になったわ」「歩いている最中に腰をぐーっと伸ばすことが少なくなったわ」などと、日常生活で感じる効果を振り返る皆さん。体力を測定すると、前回の測定値より良くなっている、または保っているという人がほとんどでした。体操の種類が増えた「100歳体操スペシャル版」も体験し、3年目に向けて意欲を見せています。

介護予防グループデイは、主に65歳以上の人の介護予防を目的として、転倒骨折予防の体操や認知症予防のための活動をしているグループです。徳田新町では、町内から約13人が集まって「福寿会」を結成し、体操やレクリエーション、料理などで健康づくりに取り組んでいます。

「一人暮らしだから、話ができる機会があるのはありがたいわ」「近所にもゆつくり話す機会もないし、外に出るきっかけになったわ」と、皆さん週に1回の集まりを心待ちにしているよう。また、50代後半から90代と幅広い年代が集まるので「母と娘ほど年が離れた先輩方から、いろんなことを教えてもらっとるげんよ」と毎回話題は尽きないようです。

年代の幅があるからこそ、活動内容を決めるのも悩みどころ。みんなでアイデアを持ち寄り、孫が保育園でやっていたゲームをヒントにして取り入れたり、輪投げの輪を新聞紙で作って棒に入れやすくするよう工夫したりしています。

無理なく楽しく続けるのが継続の秘けつ。次回は何をしようかと考えを巡らせるのも、認知症予防につながっています。

# 介護予防グループデイ

## 福寿会



新聞紙とダンボールで作った特製輪投げセットも見事です！



## INFORMATION

### 介護予防グループデイの立ち上げに興味のある人は説明会へ

日時：3月15日（木）午前10時から  
 場所：フォーラム七尾多目的ホール（パトリア4階）  
 申請方法などに関する説明会を行います。参加を希望される場合は、事前に電話などで保険課へお問い合わせください。

### グループの活動を応援します！

町会などと連携しながら、身近な集会所などで自主的に介護予防活動を実施するグループには補助金を交付しています。  
 （人数と頻度に応じて年間3万～20万円）

「グループに参加したい」「グループを立ち上げたい」などの相談を随時受け付けています。  
 いきいきと迎えよう100歳体操・介護予防グループデイのことは ④ 保険課 ☎53-8457  
 よりあいの場・オレンジカフェのことは ④ 七尾市社会福祉協議会 ☎52-2099