

わが街で暮らす

諏訪市地域医療・介護連携推進センター

ライフドアすわの取り組み

地域包括ケアシステムを支える人々

「地域包括支援センター」は各自治体に設置されている、高齢者総合相談窓口です。諏訪市役所内に「諏訪市地域包括支援センター」が設置されています（市内一カ所）。私は、センターに勤務する社会福祉士として、地域包括ケア推進のため「ライフドアすわ」と連携しながら、高齢者の相談対応などを行っています。

日々、様々な（本当に様々な）相談をいただきますが、そのどれもが複数の問題（身体状況、疾患、認知症、金銭、家族関係など）が絡み合っています。そのため、相談者様の生活を整える解決方法の検討がとても難しく、毎日とても悩み、勉強しながら対応しています。

ご相談のなかで多くの方が「いつまでも自宅で暮らしたい」と仰います。何十年と暮らしてきた自宅は思い入れも多く、やはり大切な場所なのだと思っています。できるだけその思いに沿えるように、支援内容についてご家族や、関係する専門機

関などの職員と皆で相談していきます。これまでの関わりのなかで特に印象的な方がいました。地域の活動に積極的に参加しつつ、長年野菜を作り「家族や地域の人に野菜をおすそわけして美味しいと言ってもらえるのが生きがい」と明るく話されていました。90代になっても毎日4時頃には起きて、畑仕事を行う方でした。病気になる手術を受け退院された後も「身体が弱ってしまった。周りに頼ってばかりいられない。元気になって皆に会いたい」とやはり明るく話され、自宅内を毎日1時間以上歩き、汗だくになりながら回復に努めていました。その方から伺った「煩わしいことも時にはあるけど、人と会うのが何より元気のもとだね」とのお話と輝く笑顔に感銘を受けました。高齢期において、閉じこもり予防と社会とのつながりが介護予防の一つになるのだと学びました。

地域包括支援センターの機能

元気な生活は一人一人の取り組み次第 包括的サポートで自立生活を支えます

諏訪市地域包括支援センター社会福祉士

さかにし ちかこ 坂西 周子

の一つとして健康寿命の延伸を目的とした介護予防事業を実施しています。当センターでは「フレイル」とは、「こころ」から「からだ」を指します。元気な状態から急に要介護の状態になるのではなく、「フレイル」の状態を経て要介護状態となります。特に高齢期にて社会とのつながりが減少すると外出の機会が減ります。活動量が減ることによって体力が減少し、更に外出するのがおっくうになる、こころが弱くなることで、食欲がわかず食事を抜いてしまい、更に筋力が減少するなど悪循環に陥りやすくなります。介護予防の観点では、からだだけでなく、こころも元気に保つことがとても重要です。

フレイル予防教室では、身体的な運動指導に加え、脳の活性化、栄養指導やお口周りの衰え（オーラルフレイル）予防など、様々な視点からフレイル予防に取り組める内容になっています。諏訪市在住の65歳以上の方はどなたでも参加できます。こころもからだも元気に保つことは、外に出て人と会うこととはとてもお勧めです。ぜひ外出の機会としてご利用いただき、住み慣れたご自宅での生活を楽しまししょう！

ご不明な点がありましたら、気軽に相談下さい。

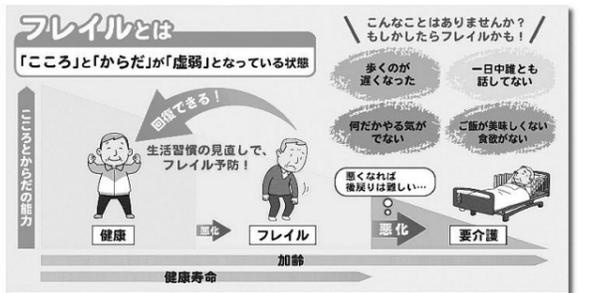
次回5月11日掲載

令和7年度（上半期4月～9月） 諏訪市フレイル予防教室カレンダー

65歳以上の方は、どなたでも参加可能

令和7年度 フレイル予防教室 日程一覧（上半期4月～9月）

4月	5月	6月	7月	8月	9月
<p>★体力測定日</p> <p>日 月 火 水 木 金 土</p> <p>1 2 3 4 5 6 7</p> <p>8 9 10 11 12 13 14</p> <p>15 16 17 18 19 20 21</p> <p>22 23 24 25 26 27 28</p> <p>29 30 31</p>	<p>★体力測定日</p> <p>日 月 火 水 木 金 土</p> <p>1 2 3 4 5 6 7</p> <p>8 9 10 11 12 13 14</p> <p>15 16 17 18 19 20 21</p> <p>22 23 24 25 26 27 28</p> <p>29 30 31</p>	<p>★体力測定日</p> <p>日 月 火 水 木 金 土</p> <p>1 2 3 4 5 6 7</p> <p>8 9 10 11 12 13 14</p> <p>15 16 17 18 19 20 21</p> <p>22 23 24 25 26 27 28</p> <p>29 30 31</p>	<p>★体力測定日</p> <p>日 月 火 水 木 金 土</p> <p>1 2 3 4 5 6 7</p> <p>8 9 10 11 12 13 14</p> <p>15 16 17 18 19 20 21</p> <p>22 23 24 25 26 27 28</p> <p>29 30 31</p>	<p>★体力測定日</p> <p>日 月 火 水 木 金 土</p> <p>1 2 3 4 5 6 7</p> <p>8 9 10 11 12 13 14</p> <p>15 16 17 18 19 20 21</p> <p>22 23 24 25 26 27 28</p> <p>29 30 31</p>	<p>★体力測定日</p> <p>日 月 火 水 木 金 土</p> <p>1 2 3 4 5 6 7</p> <p>8 9 10 11 12 13 14</p> <p>15 16 17 18 19 20 21</p> <p>22 23 24 25 26 27 28</p> <p>29 30 31</p>



「歳をとったから」を理由に見逃しているサインはありませんか？「フレイル」はささいなきっかけで要介護状態に至る危険性が高い状態です。フレイルを予防する生活をしましょう！

人とあうこと
目標は週1回以上の交流！

フレイル予防の
えいよう
1日3食バランス良く

うんどう
「だれかといっしょに」
が長続きのコツ

フレイル予防の
あいうえお
お口周りの力を
鍛えましょう

フレイル予防について
気になったら、
あとは実践です！！

●教室について詳しくは、中をご覧ください