

## 「生活支援コーディネーター（地域支え合い推進員）」が地域で活動しています！

本市では、住み慣れた地域で自分らしく暮らし続けられるまちづくりを推進するため、「地域支え合い推進員」と言われる「生活支援コーディネーター」が、高齢者の通いの場のサポートや、地域に不足しているサービスや困りごとを把握して、行政・関係機関等へ「つなぐ」などの活動をしています。

今号から2カ月に1回、各地区の介護予防の取り組みについて紹介します。今回は小原地区です。



私は小原公民館の方々と一緒に、サロン立ち上げや、各サロン交流会、脳トレなど、地域の皆さんが楽しみながら元気になる活動のお手伝いをしています。また、毎月「カマちゃん通信」を発行し、地域の方々へ色々なイベントなどの情報を発信しています。

小原地区生活支援コーディネーター

しかま  
四籠 ミエ子 さん

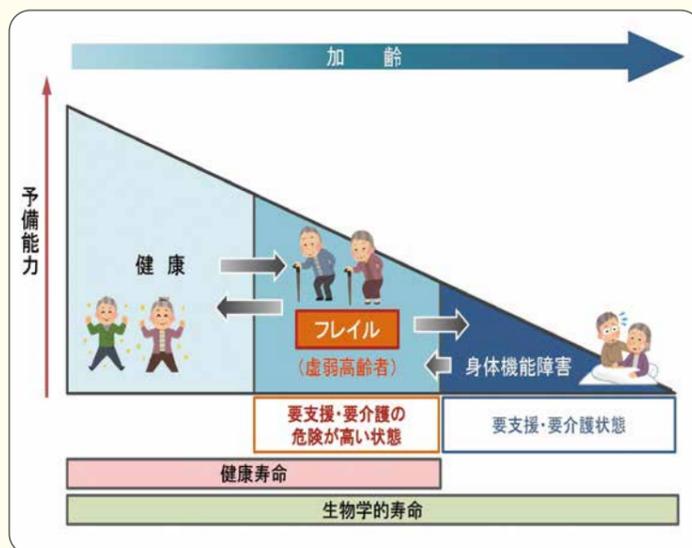
- 1\_懐かしい曲に合わせて行うイス体操。みんなで筋力アップ！
- 2\_各サロンが集まって交流会。それぞれの活動発表をして情報交換しています。



## 地域包括支援センターからのお知らせ

### フレイルを知っていますか？

「フレイル」とは、年をとって心や体のはたらき、社会的つながりが弱くなった状態（虚弱）をいいます。新型コロナウイルス対策で不活発な生活になっていませんか？



図：国立研究開発法人 国立長寿医療研究センター ホームページより 一部改変

### あなたは大丈夫？ フレイルチェック☑をしてみましょう！

- 筋力（握力）が低下した
- 半年で体重が2～3kg減った
- 活動量が減った
- 疲れやすくなった
- 歩くのが遅くなった



- 判定**
- 1～2つ当てはまる人  
→フレイル予備軍
  - 3つ以上当てはまる人  
→フレイル

（日本版フレイル基準を参考に作成）

※気になる方は地域包括支援センター（☎22-1466）へご相談ください。

## 支え合いながらいつまでも暮らせるまちへ

### ～小原地区編～

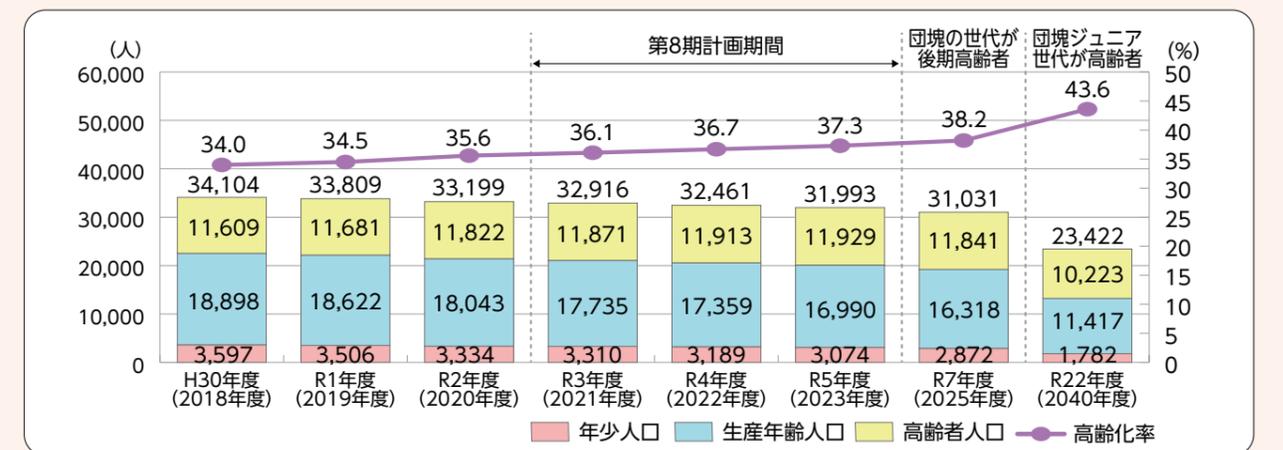
健康寿命を延ばそう！  
介護予防特集

☎長寿課 ☎22-1361  
地域包括支援センター ☎22-1466

本市では、令和3年度から令和5年度までを期間とする「白石市高齢者福祉計画・第8期介護保険事業計画」を策定しました。本計画は、高齢者の皆さんが健康を維持しながら、住み慣れた地域で自分らしい暮らしを続けられるよう、誰もが支え合う地域共生の社会づくりを推進することを目的としています。年齢階層別人口の推計をみると、第8期介護保険事業計画期間内は高齢者人口の増加が続き、今後の高齢化に伴う要介護・要支援高齢者の増加、これに伴う保険給付費の増大が見込まれています。（図1）

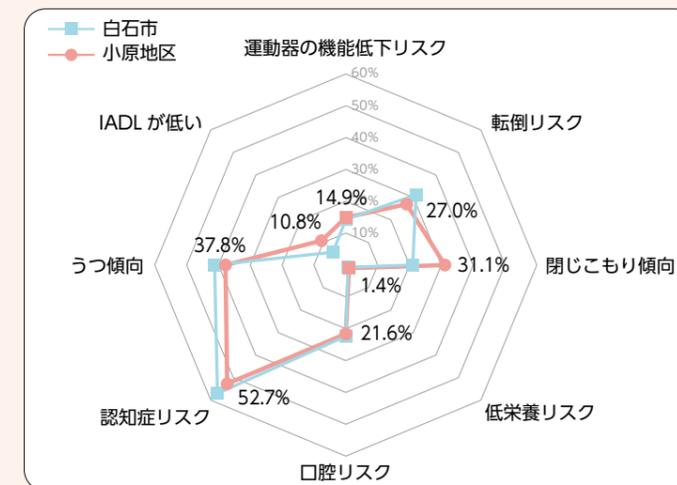
こうした状況を踏まえ、健康寿命の延伸や高齢者が生涯現役で活躍できる環境づくりを進めるとともに、「住まい」、「医療」、「介護」、「介護予防」、「生活支援」が一体的に提供される「地域包括ケアシステム」を推進していくことが求められています。

図1 白石市年齢階層別人口の実績・推計



出典：令和2年度実績値 住民基本台帳（令和2年9月末）

図2 運動器機能等リスク判定 ～小原地区～



※ IADL：複雑な動作と判断が求められる動作（例：買い物や洗濯などの動作）

図2は「第8期介護保険事業計画策定のためのアンケート調査」の結果を基に、要介護リスク8項目を分析したものです。今号では、小原地区の要介護リスクの傾向について、紹介します。

リスク判定では、「閉じこもり傾向」「IADLが低い」は市全体と比べて高くなっています。また、「転倒リスク」「認知症リスク」「うつ傾向」は市全体と比べて低い割合となっています。

なお、小原地区の高齢者人口は、394人で市全体の3.4%となっています。高齢化率は、地区の中では最も高い55.6%で、半数以上を高齢者が占めています。