

フレイル（虚弱）予防には「人とのつながり」が重要です！

～社会（人）とのつながりを失うことがフレイル（虚弱）の最初の入り口です～

人とのつながりを失うと、心や口腔機能、身体など、ドミノ倒しのように衰えが進んでいきます。

本市では、高齢者の交流、生きがいの場として次の事業に取り組んでいますので、興味のある方はぜひご参加ください。

みんなと楽しく活動しながら健康寿命を延ばしましょう！

ドミノ倒しにならないようにしましょう！



※出典：東京大学高齢社会総合研究機構・飯島勝矢
フレイル予防ハンドブック参考

ほっとくらぶ（生きがいデイサービス）事業

スパッシュランドしろいし（ほっとくらぶ・スパ）および白石温泉薬師の湯（ほっとくらぶ・薬師）で、生活指導、レクリエーション、軽スポーツ、趣味、教養活動、送迎、昼食、入浴などを行います。対象者は65歳以上で介護保険認定者および総合事業に該当しない方です。

申請方法は長寿課（総合福祉センター内）、市民生活課総合窓口にて備え付けてあります申請書に記入のうえ提出してください。

- 利用時間 10:00～15:00
- 利用料 1回あたり1,000円
※毎週1回で月4回が基本です。
※2施設を週替わりで交互に利用します。
※基本はバスでの送迎になります。



1_音楽に合わせて手づくり楽器で軽運動（ほっとくらぶ・スパ）
2_リズムに合わせて手足を動かす脳トレ（ほっとくらぶ・薬師）

地域包括支援センターからのお知らせ

「いきいき百歳体操」で社会的フレイル（虚弱）を防ぎましょう！

一人で取り組むことが難しい運動も、誰かと一緒だと楽しく続けられます。1回でも何回でも参加でき、初めての方も大歓迎です。皆さんの参加をお待ちしています。

- 開催日 11月4・11・18・25日・12月9・16・23日（いずれも木曜日）
※1月以降も開催予定
- 時間 10:00～11:30（受付9:30～）
- 場所 介護予防センター
- 持ち物 飲み物・動きやすい服装・上靴
※参加を希望する方は、地域包括支援センターへご連絡ください。



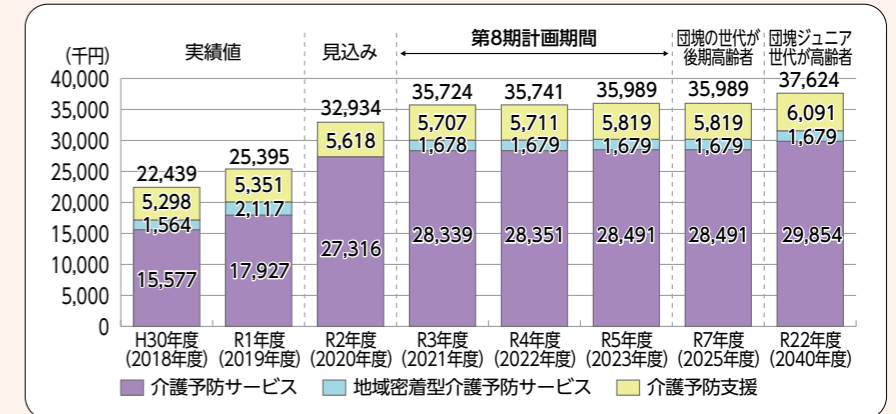
▲いきいき百歳体操の様子

支え合いながらいつまでも暮らせるまちへ

～越河地区・福岡地区編～

☎長寿課 ☎22-1361
☎地域包括支援センター ☎22-1466

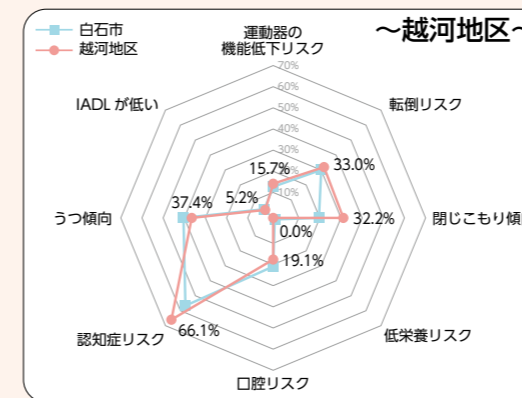
図1 予防給付費の実績・推計



予防給付費の推移をみると、増加傾向が続いています。令和3年度以降の推計では、介護予防サービスと介護予防支援は緩やかに増加しますが、地域密着型介護予防サービスは介護予防小規模多機能型居宅介護のみの利用を想定し、令和元年度よりやや低い給付費で推移する見込みです。（図1）

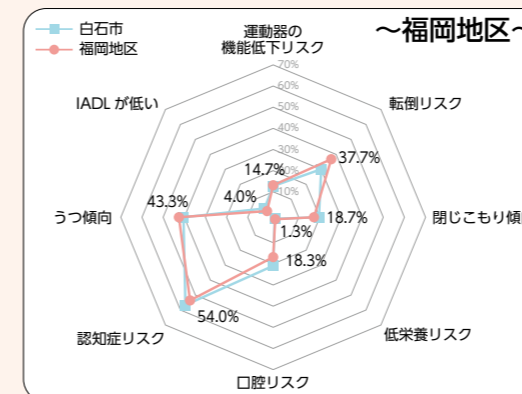
図2は「第8期介護保険事業計画策定のためのアンケート調査」の結果を基に、要介護リスク8項目を分析したものです。今号では、越河地区と福岡地区の要介護リスクの傾向について紹介します。

図2 運動器機能等リスク判定



リスク判定では、「運動器の機能低下リスク」「転倒リスク」「閉じこもり傾向」「認知症リスク」は市全体と比べて高くなっています。「口腔リスク」「うつ傾向」は低い割合となっています。

なお、越河地区の高齢者人口は、619人（令和2年3月末現在）で市全体の5.3%となっています。高齢化率は、市全体より高い44.8%となっています。



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

なお、福岡地区の高齢者人口は、2,072人（令和2年3月末現在）で市全体の17.6%となっています。高齢化率は、市全体よりやや高い37.5%となっています。



※ 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）