

# つながり 予防 見守り



**特集**

## 高齢者を支える 地域の取り組み

### はじめに村の状況を知ろう!

#### ◆高齢者の状況（平成27年 1月末現在）

内 容	
村の人口	6,173人
村の世帯数	1,988世帯
高齢者（65歳以上）の数	2,285人
高齢者のみの世帯数	548世帯
高齢者一人暮らしの数	307人

「村の高齢化率」は  
37.0%

「高齢者のみの世帯数」  
の割合は27.6%

「高齢者のうち一人暮らし」  
の割合は13.4%

#### ◆新規介護保険認定者数

年度	H22年度	H23年度	H24年度	H25年度
人数	100人	82人	86人	82人

\*新規認定者数の内訳…

新たな介護保険認定者のうち、原因別にみると、認知症に次いで脳血管疾患、骨・関節疾患が多い。

村では年々、高齢者のみの世帯や高齢者の一人暮らし世帯が増えています。同時に認知症患者をはじめ、介護保険サービス利用者も増加傾向にある今、地域の高齢者を地域全体で支えていこうと介護予防や見守り活動などさまざまな取り組みが行われています。

今月は、高齢者を支える地域の取り組みを特集します。

# 1 地域の取り組み

## 公会堂は顔なじみの集まり場所 ～高田集落～



高田集落には、高齢者が自由に行き来できる場所があります。羽越水害後に共同作業所として建てられた現・高田公会堂がその場所です。ここでは、決まりも役割分担もなく、誰もがわが家のように一日を過ごしています。“お客さま”ではありません。もう10年以上続いています。

公会堂の利用にあたって、電気料と水道代は集落が負担。「地域の人に感謝！」何度もそんな声を聞きました。ただ、ティッシュペーパー代や洗剤代などのほか、冬期間の灯油代は利用者が負担しています。

『好きな時に来て、好きな時に帰る』ここの特徴です。9時半頃やってくる利用者もいれば、10時半過ぎにやってくる利用者もいます。集まれば何気なく始まる世間話。お茶を飲み、お茶菓子を食べ、持参した昼食を食べながらいつもの顔なじみと楽しい時間を過ごしています。

### 利用者の声

- ・誰にも気を使わず、楽しく話せたりお茶を飲んだりできる
- ・いつも来る人が来ないと心配になるし、気になったりするので、そういう意味で『たすけあい』につながっている
- ・知っている人ばかりなので話が合っていて楽しい
- ・ここは自由で、みんな自分の家のように思っている
- ・毎日の日課！生きがいです

決まりがないから気付いた人や出来る人がやるようにしている  
自由だからずっと続く

# 2 介護予防への取り組み

## 要介護・要支援の状態にならないために ～介護予防教室の開催～

2月5日、山本公会堂で高齢者の栄養をテーマにした介護予防教室が開催されました。この日は、村の栄養士が講師を務め、食事のバランスや食塩の摂取量などについて指導。その中で「関川村には高血圧の人が多。脳血管疾患や心疾患、腎障害につながる病気なので気をつけて欲しい」「牛乳には十分なカルシウムが含まれていて、骨粗しょう症の予防にもつながるので、一日一杯は牛乳を飲みましょう」などと呼びかけました。

参加した市井一男さん（山本）は「自分でも料理をするが塩分を摂りすぎるので、控えようと思いました。いい話が聞けて良かった」と話していました。



▲用意された弁当を食べ、バランスの良い食事について学ぶ参加者たち

\*介護予防教室とは、高齢者が要介護や要支援になるのを防ぐ目的に、国が平成18年から始めた事業。介護保険サービス費の伸びを抑えるねらいもある。