

# SC通信

発行：社会福祉法人 湯上市社会福祉協議会

## SCとは…

生活支援コーディネーター（地域支え合い推進員）のことです。地域の方々と連携して地域づくりを支援します！



## 知っておきたい「介護」と「予防」のお話

### 介護予防はまだ早い？

介護が必要になるのはどんな時でしょうか。厚生労働省の「国民生活基礎調査（2022年）」によると、介護が必要になった主な原因として最も多いのは「認知症」です。次いで「脳血管疾患（脳卒中）」「骨折・転倒」と続きます。認知症や脳血管疾患は、症状が深刻になると、介護する家族に大きな負担がかかったり自宅での介護が困難になったりするケースもあります。



### 今日からできる！「つながり」が最高の介護予防

年齢を重ねれば誰しも、今までできていたことも難しくなってきたということが増えていくでしょう。今は元気に過ごしていても、何かのきっかけで突然介護が必要になってしまうこともあります。介護が必要な状態にならないための予防は今日からでもできます。介護予防体操などの運動習慣を取り入れ、地域とつながりを持ち、社会の一員として日々を過ごす事が介護予防となります。仲間が集まっておしゃべりのついでに体操をするのもよいでしょう。社協では集いの場として「いきいきサロン」を支援しています。詳細は「社協だより」をご覧ください。

### 「もしも」のために、情報を集めて、相談先の確認を

積極的に介護予防に取り組んでいても、介護が必要になることはあります。また、家族や知人など身近な人に介護が必要となった時どうすればよいか、相談機関や介護サービスについて知っておくと安心です。「介護」というと抵抗のある人も多いですが、もしものために情報を集め、いざというときの相談先などを確認しておきましょう。

教えて！

## 便利帳

コーナー



Q

まだ先だと思うけど、介護サービスが必要になった時はどうすればいいのかな？



A

「湯上市高齢者向け生活便利帳」の「4.介護が必要になったら」1ページ目に、介護保険の申し込みからサービス開始までの流れが載っています

「高齢者向け生活便利帳」は、現在社協の見守り台帳に登録されている65歳以上で一人暮らし世帯・高齢者世帯にお届けしています。また、右のQRコードからもご覧いただけます。



# 地域支え合い推進協議体の活動紹介

地域支え合い推進協議体は、支え合える地域づくりにむけて、地域にどんな資源があって何が必要とされているかの調査や話し合いを行います。第二層協議体では3つの中学校区に分け、地域ごとのニーズを把握して、情報交換などを行います。

※第一層協議体は潟上市全体、第二層協議体は各中学校区のことを指します。

現在は、サロンのない地区での介護予防サロンの立ち上げを目指しています。第二層協議体委員は昨年、介護予防サロンを訪問して実際に行われているメニューを体験し、様々な感想が集まりました。



☆ 皆さん和気あいあいと楽しんでいた。

★ 「間違ってもいいよ」「できるところをやればいいよ」など仲間同士フォローし合っていた。

☆ 90代の方も元気に体操をしていて驚いた。

★ 発声を伴う動きが多く、とても良いと思う。

☆ 色々なゲームがありとても楽しかった。

★ 体だけでなく、頭もたくさん使っていた。

☆ 男性の参加が少なかったが、どうすれば参加が増えるか考えたい。



令和8年4月から第二層協議体委員の協力のもと、追分地区で介護予防サロンが立ち上がります。その前段階として3回の介護予防学習会を行います。2月19日の第1回目には介護予防の必要性について説明を受けました。第2回、3回目は、介護予防体操や脳トレを紹介する予定です。介護予防サロンがどのように行われるのか、体験してみませんか。皆様ぜひご参加ください。

## 追分地区 介護予防学習会

- 日 程：令和8年3月5日(木)・3月19日(木)
- 時 間：10:00～11:30
- 場 所：追分自治会館
- 参加費：無料
- 持ち物：飲み物、筆記用具

どなたでも  
参加できます!

介護予防  
体操

脳トレ



また、飯塚上地区でも、現在は月1回実施しているサロンが4月から週1回介護予防サロンとして活動することとなりました。地域包括支援センターの支援を受け、自主的な運営ができるよう、実施メニューについて指導を受けます。

## 問い合わせ

社会福祉法人 潟上市社会福祉協議会 生活支援コーディネーター 伊藤 洋子  
〒018-1502 潟上市飯田川下虻川字八ツ口70  
電話：018-877-5017 FAX：018-854-8251

