

# 健康で、元気に暮らす

## 65歳からの暮らしを考える

いつまでも健康で、自立した生活を送ることは多くの人の願い。でも、何もせずにいると、年齢とともに体力は低下していきます。元気うちから、介護予防を意識した暮らし方で、生き生き生活を始めませんか。

【問】介護予防や相談、各種教室：長寿社会課 ☎613-8144  
介護サービス、介護保険：介護保険課 ☎626-7561

### こんなに変わる、あなたの体

#### 其の一 筋力の変化

誰でも年齢を重ねると筋肉を構成する筋繊維が減少・縮小し、体の筋肉量が低下します。20歳の頃の筋肉量を基準にすると、70歳では男女とも約30%低下するともいわれています。

#### (要注意のサイン)

- 横断歩道を青信号で渡り切れない
- 連続して15分以上歩けない
- 両手の親指と人差し指で作った輪よりもふくらはぎが細い

#### 其の二 活動量の変化

筋肉量が落ちることにより体が疲れやすくなり外出を控える、他者との交流を避け

るなど、家に閉じこもりがちな生活が心身の衰弱を招きます。

#### (要注意のサイン)

- 毎日の生活に充実感がない
- 週に1回も外出しないことがある

#### 其の三 食欲の低下

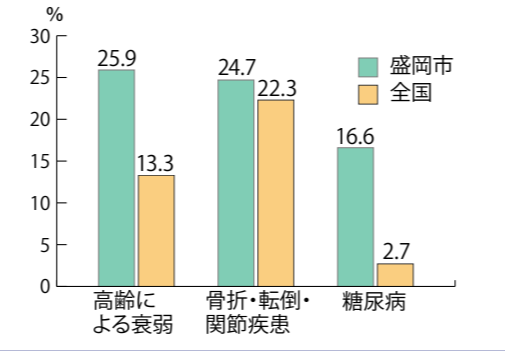
高齢期は食欲が落ちやすく、特にタンパク質や脂質、エネルギー量などが不足しがちです。毎日の食事でしっかり栄養を取り、低栄養を防ぐことが必要です。

#### (要注意のサイン)

- この半年で体重が2〜3kg減少した
- 最近、食事が減っている
- 飲み物・汁物でむせることがある

#### 介護が必要になった原因

本市における「介護が必要になった主な原因」の割合を見ると、加齢やケガに伴い身体機能や生活機能が低下したことによるものが多い傾向です。また、全国に比べ糖尿病を原因とする割合が特に高く、生活習慣病の重度化にも注意が必要であることが分かります。



### 私たちが心掛けていること

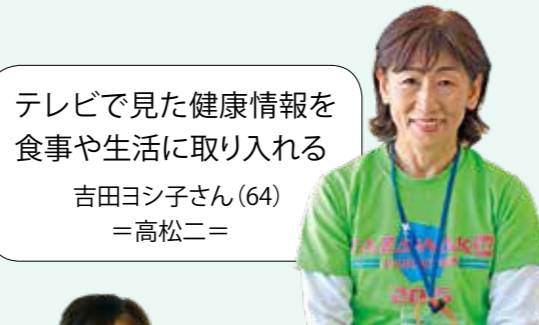
市や地域で開催している教室に参加し、毎日を健康的に暮らしている皆さんに、元気に暮らす秘訣を聞きました。自身の体力などに合わせ、あなたも今日から行動してみませんか。

#### ボランティア活動で元気 シルバーリハビリ体操指導者養成講習会

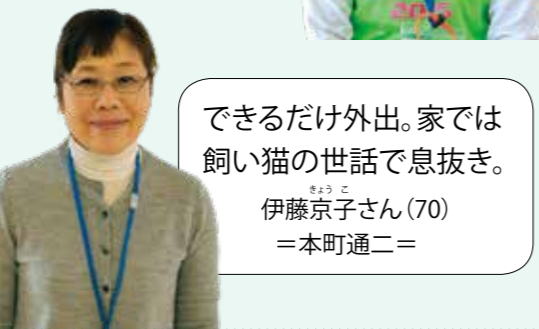
介護予防に取り組む場所を増やすため、おおむね60歳以上を対象に同体操の指導者を養成中。現在49人が、地域の教室で指導者として活躍しています。指導者の活力年齢※は、実年齢より男性で△14.5歳、女性で△8.6歳と、うれしい結果も報告されています。

※血圧や血中脂質・体脂肪などの情報と体力情報を基に算出する健康指標

あなたもシルバーリハビリ体操の指導者になりませんか？ 現在、指導者養成講習会の受講者を募集中。詳しくは12ページをご覧ください。



テレビで見た健康情報を食事や生活に取り入れる  
吉田ヨシ子さん(64)  
=高松二=



できるだけ外出。家では飼いの猫の世話で息抜き。  
伊藤京子さん(70)  
=本町通二=

#### 住民主体の健康づくり 手代森ニュータウン町内会「健康体操会」

シルバーリハビリ体操指導者による出前講座を活用して、週に1回、同体操に取り組んでいます。体操を続けて膝や腰、肩の痛みを防ぎ、日常生活の動作が楽にできるよう健康な毎日を目指します。

一日30品目が目標！  
畑仕事で体を動かす！  
小笠原ミホさん(81)  
=手代森14=

#### 住民主体の健康づくり 太極拳サークルなど

運動不足解消と健康づくりのため、市が開催した介護予防太極拳教室の参加者が立ち上げた自主サークル。教室で身についた運動習慣を継続できる場として、地域の健康づくりにつながっています。

毎朝のラジオ体操と運動公園の散歩！  
吉田進さん(70)  
=みたけ四=

#### 市の教室を活用して元気！ 元気はなまる筋力アップ教室

おおむね65歳以上の方が気軽に参加できる教室です。運動のほか、口の中の健康や栄養についても学習。開催場所は、広報もりおかでお知らせしているので、お近くの会場に行ってみませんか。



教室で習った体操を自宅でも実践！  
藤澤龍雄さん(67)  
=安倍館町=

年齢に関わらず、何か「生きがい」を持っている人はお元気ですね。その生きがいのために、早寝早起きしたり、体力維持に努めたりと、健康を気に掛けるからだと思います。ボランティア活動をしている人もお元気です。社会で誰かの役に立つ、認められる——ということが、自身の健康維持や生きがいにつながっている、ということだと思います。

定年退職すると、生活が一変する人も多くなりますが、ぜひ地域社会に目を向けてみてください。地域活動に参加する、地域の役に立つことも、長い人生を健康で楽しく暮らすカギの一つになりますよ。

### それでも、介護が必要になったら…

昨日まで健康に暮らしていても、突然のけがや骨折、脳卒中などで介護生活に至ることもあります。介護サービスが必要、と思ったら、介護認定を受けましょう。とあるケースを例に、手続きの流れや受けられるサービスを紹介します。

#### 1 相談申請

##### 登場人物



盛岡太郎さん(67)

妻を亡くし、一人暮らし。健康で、料理もできるので単身でも支障なく生活していた。先日、脳卒中で倒れ緊急入院。リハビリをがんばり何とか在宅生活を送れるまでに回復した。



長女の花子さん(39)

盛岡太郎さんの長女。結婚し、子どもを保育園に預けながら働いている。

介護サービスの利用を考えたら、まずはお近くの「地域包括支援センター」や「居宅介護支援事業所」に相談してみよう。困り事は何か、これからどうしたいのか、本人や家族の意向を聞き、介護サービスが受けられるかどうかをアドバイスします。

#### ＜相談・申請窓口＞

- 介護保険課（市役所別館5階）
- 地域包括支援センター（市内11カ所）※右表
- 居宅介護支援事業所※下の画像コード参照（市内112カ所、3月1日時点）

#### ＜申請窓口＞

- 都南総合支所（津志田14）
- 玉山総合事務所健康福祉課（渋民字泉田）



#### 表 市内の地域包括支援センター

| 事業所名              | 電話       |
|-------------------|----------|
| 盛岡駅西口地域包括支援センター   | 606-3361 |
| 仁王・上田地域包括支援センター   | 661-9700 |
| 浅岸和敬荘地域包括支援センター   | 622-1711 |
| 松園・緑が丘地域包括支援センター  | 663-8181 |
| 五月園地域包括支援センター     | 613-6161 |
| 青山和敬荘地域包括支援センター   | 648-8622 |
| みたけ・北厨川地域包括支援センター | 648-8834 |
| イーハトーブ地域包括支援センター  | 636-3720 |
| 地域包括支援センター川久保     | 635-1682 |
| 飯岡・永井地域包括支援センター   | 656-7710 |
| 玉山地域包括支援センター      | 682-0088 |

60代の父に、介護はまだ先のことと考えていました。介護サービスを受けられれば、自宅で暮らせそうだと考え、要介護認定の申請をすることにしました。



#### 2 認定調査

認定調査員が自宅を訪問し、心身の状態などについて調査。また、主治医に意見書を作成してもらいます。

#### 3 審査・認定

認定調査の結果と主治医の意見書をもとに、専門家による審査会が、どのくらい介護が必要か判定。その結果に基づき、市は介護が必要な度合い（要介護度）を認定します。

#### 表 認定の区分など

| 要介護の度合い | 認定区分 | 受けられるサービス                         |
|---------|------|-----------------------------------|
| 高       | 要介護5 | 自立した生活を支援するための「介護サービス」を利用できます     |
|         | 要介護1 |                                   |
| 低       | 要支援2 | 身体機能を維持・改善するための「介護予防サービス」等を利用できます |
|         | 要支援1 |                                   |

#### 4 認定結果の通知

認定結果は、原則、申請から30日以内に通知します。

### 介護保険料を納付しましょう

【問】介護保険課 保険料係 ☎626-7581

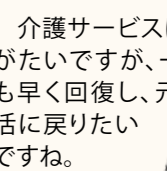
本年度の介護保険料通知書の発送は7月上旬を予定しています。保険料を納めないと、介護サービスを利用したときの自己負担額が増えることがあります。期限までに必ず納めましょう。納付には、便利で安心な口座振替をお勧めします。

#### ▶保険料の減免

災害や失業など特別な理由で保険料の納付が難しくなったときは、減免または猶予を受けられる場合があります。なお、納期限の1週間前までに申請が必要です。



父は「要介護1」に認定され、今は30分程度の訪問介護を週に2回、買い物や簡単な調理をしてもらっています。費用は、父の場合1割負担なので、1回200円程度です。



介護サービスはありがたいですが、一日でも早く回復し、元の生活に戻りたいですね。

### 市長コラム 盛岡市長 谷藤 裕明

私も今年で69歳。いざというときに頼りになるのが介護保険制度ですが、なるべく制度を利用しなくても済むよう、自立して、元気に暮らしていきたいものです。体力や筋力、気力は何歳になっても取り戻すことができるといわれています。「健康寿命」を伸ばすためにも、元気うちから取り組みましょう。