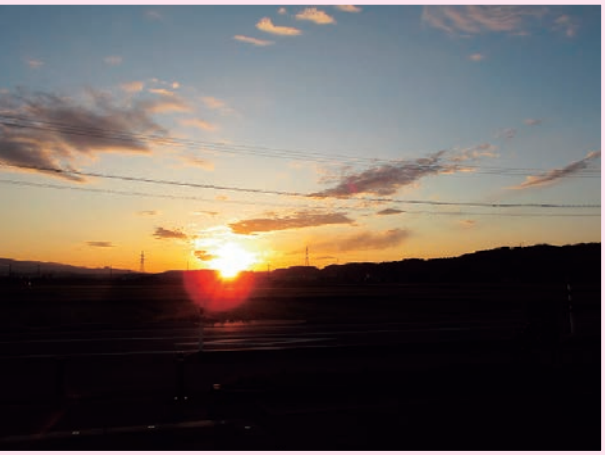


まちのほっとさん

～コロナ時代の介護予防～

VOL. 18

神明・五福地域包括支援センター

富山市鵜島字川原1907-1
富山県看護研修センター内
TEL 076-433-8857

はじめに

コロナウイルス感染症の流行は、私たちの生活を大きく変えてしまいました。この感染症は高齢者や、糖尿病、心臓病、腎臓病、慢性呼吸器疾患、高血圧などの持病のある方は重症化しやすいため注意が必要です。

そのため手洗いの励行、マスク着用、3密(密閉、密集、密接)をさけるなど感染予防の対応をされていることと思います。しかし、感染防止のために、家に閉じこもりがちになっておられませんか?感染を恐れるあまり外出を控えすぎて、「生活不活発」による健康への影響が心配されています。

生活が不活発になると体力が衰え、やる気が出ず、心身機能が低下して**フレイル(虚弱)**を招き、要介護状態や寝たきりにつながる恐れがあります。

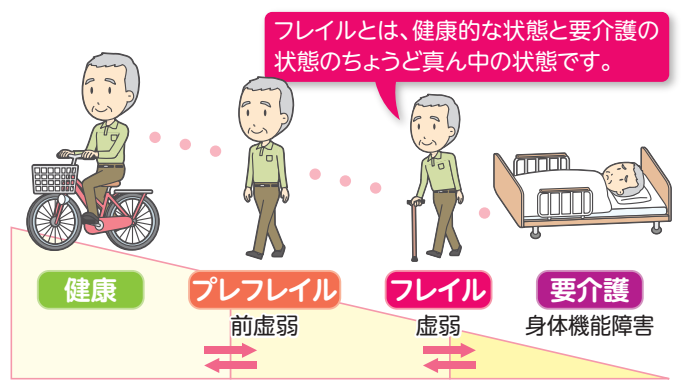
フレイルにならない、なっても進行させないために、今まさに高齢者の介護予防が必要です。今は大変な時期ですが、この感染症が落ち着いたときに、自分のやりたいことが支障なくできるよう、介護予防しましょう。

「フレイル」って、ご存知ですか?

「フレイル」とは、高齢期に筋力低下や低栄養などによって心身機能が低下し、弱った状態をいいます。

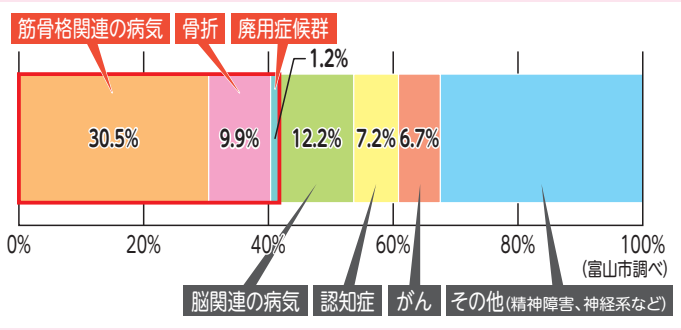
健康と障害(要介護状態)の中間の段階で、多くの人がフレイルの段階を経て要介護状態になると考えられています。

自宅に閉じこもっているとフレイルの危険性が高まりますが、フレイルにならないように注意し、もしフレイルになっても早めに生活習慣を見直せば、健康な状態に戻ることができます。

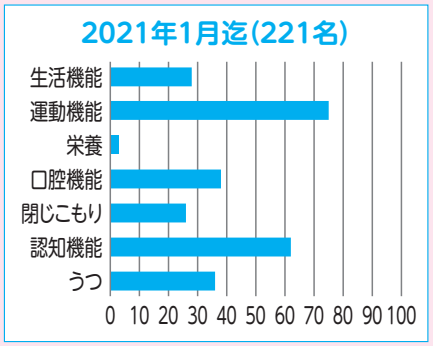


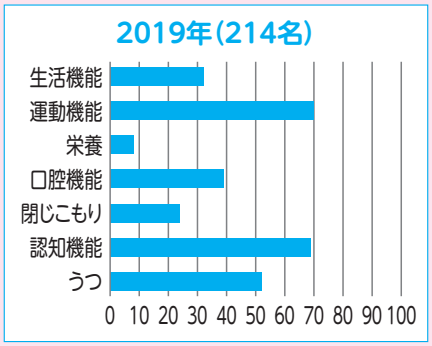
富山市の介護予防の実態

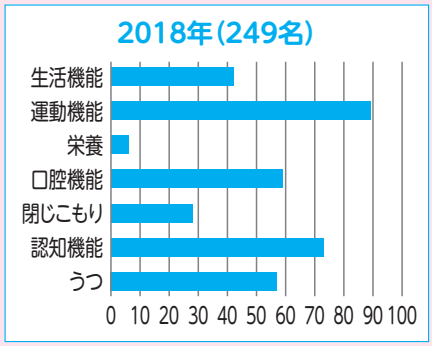
富山市で、平成30年度新たに要支援認定を受けた方は、1,661人でした。要支援認定を受けた原因として、筋・骨格関連の病気31%、骨折10%、廃用症候群1%と、いわゆる「ロコモティブシンドローム(運動器症候群)」が約4割を占めています。



神明・五福地域の状況~基本チェックリスト過去3年間の結果から~





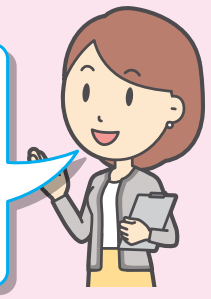


いずれの年も、該当項目の第1位が運動機能、第2位に認知機能(物忘れ)でした。次いでうつ、口腔機能が年によって入れ替わっています。

国立長寿医療研究センターと筑波大学が、新型コロナウイルスの流行が高齢者の活動に与えた影響を1600人に調査したところ、2020年1月から4月にかけて、1週間の運動などの身体活動時間が約60分(約3割)減少していたと発表。

研究グループは心身機能が低下する人、介護が必要になる人が増える懸念があると指摘しました。

感染予防と活動維持のバランスを保つことが重要と呼びかけています。



介護予防のための生活チェック

基本チェックリスト(厚生労働省作成)で、介護予防のための生活機能チェックをしてみましょう。対象は65歳以上の方で、25問の簡単な質問に「はい」「いいえ」で答えることで、「生活機能」、「運動機能」、「栄養」、「口腔機能」、「閉じこもり」、「認知機能」、「うつ」の7つの機能や症状について知ることができます。富山市では毎年70歳と75歳になる方に、この質問票を郵送しています。また地域包括支援センターにご相談された方にも、この質問を伺い、心身機能の状態を把握して介護予防につなげています。

基本チェックリスト(厚生労働省作成)

25のチェック項目から、現在のご自身の様子や、事業対象者かどうかがわかります。

	No.	質問項目	回答(0=0点、1=1点)		得点合計
暮らしぶりのその❶	1	バスや電車で1人で外出していますか	0. はい	1. いいえ	
	2	日用品の買い物をしていますか	0. はい	1. いいえ	
	3	預貯金の出し入れをしていますか	0. はい	1. いいえ	
	4	友人の家を訪ねていますか	0. はい	1. いいえ	
	5	家族や友人の相談にのっていますか	0. はい	1. いいえ	点
運動器関係	6	階段を手すりや壁をつたわらずに昇っていますか	0. はい	1. いいえ	
	7	椅子に座った状態から何もつかまらずに立ち上がってますか	0. はい	1. いいえ	
	8	15分間位続けて歩いていますか	0. はい	1. いいえ	
	9	この1年間に転んだことがありますか	1. はい	0. いいえ	
	10	転倒に対する不安は大きいですか	1. はい	0. いいえ	点
栄養・口腔機能等の関係	11	6ヶ月間で2～3kg以上の体重減少はありましたか	1. はい	0. いいえ	
	12	BMI=(体重　　kg)÷身長(　　m)÷身長(　　m)が BMI18.5未満ですか	1. はい	0. いいえ	点
	13	半年前に比べて堅いものが食べにくくなりましたか	1. はい	0. いいえ	
	14	お茶や汁物等でむせることがありますか	1. はい	0. いいえ	
	15	口の渇きが気になりますか	1. はい	0. いいえ	点
暮らしぶりのその❷	16	週に1回以上は外出していますか	0. はい	1. いいえ	
	17	昨年と比べて外出の回数が減っていますか	1. はい	0. いいえ	点
	18	周りの人から「いつも同じ事を聞く」などの物忘れがあると言われますか	1. はい	0. いいえ	
	19	自分で電話番号を調べて、電話をかけることをしていますか	0. はい	1. いいえ	
	20	今日が何月何日かわからない時がありますか	1. はい	0. いいえ	点
こころ	21	(ここ2週間)毎日の生活に充実感がない	1. はい	0. いいえ	
	22	(ここ2週間)これまで楽しんでやれていたことが楽しめなくなった	1. はい	0. いいえ	
	23	(ここ2週間)以前は楽にできていたことが今ではおっくうに感じられる	1. はい	0. いいえ	
	24	(ここ2週間)自分が役に立つ人間だと思えない	1. はい	0. いいえ	
	25	(ここ2週間)わけもなく疲れたような感じがする	1. はい	0. いいえ	点

事業対象者に該当する基準

以下の基準の一つでも該当すれば「事業対象者」に該当します。

①	No.1～20の合計が、10点以上	➡ 生活機能全般に支障が見られる
②	No.6～10の合計が、3点以上	➡ 運動機能低下の恐れがある
③	No.11～12の合計が、2点以上	➡ 低栄養の恐れがある
④	No.13～15の合計が、2点以上	➡ 口腔機能低下の恐れがある
⑤	No.16～17のうち、No.16に該当	➡ 閉じこもりの恐れがある
⑥	No.18～20の合計が、1点以上	➡ 認知機能低下の恐れがある
⑦	No.21～25の合計が、2点以上	➡ うつ病の恐れがある

「介護ハンドブック2020」ダスキンヘルススレントより引用

介護予防の5つのポイント

❶運動

- ウォーキングなどの有酸素運動や筋力トレーニングで身体を動かし、体力・筋力を維持・向上しましょう。
- 転倒を予防できます。
- 適度な運動は気分転換や血液循環も良くなります。
- 免疫力を高めます。

❷栄養

- 1日3食、身体のもとになる栄養をしっかりとりましょう。
- たんぱく質やエネルギーをしっかりとりましょう。
- おいしく食べて、体力・免疫力を保ちましょう。
- 水分補給も忘れずに。

❸口腔ケア

- 呼吸をする、食べる、話す、表情を豊かにするなど生活の要となる口腔機能。
- 毎日の歯磨きと義歯の手入れは丁寧に。定期的な歯科受診を。
- 誤嚥予防や感染予防につながります。

❹認知症予防

- 日頃の健康管理を大切に。
- 適度な運動を心がけましょう。
- 生活リズムを整えましょう。
- うつや認知症を防ぎます。

❺人とのつながり、社会参加

- 人との交流や助け合いが大切です。
- 電話、手紙、SNSでつながろう。
- 買い物や移動のついでに、あいさつ、声かけを。
- やりがい、生きがいを持つことが大事です。
- **社会のつながりを失うことが、フレイルの最初の入り口です。**

仲間と介護予防！、ひとりでも介護予防！

羽根長寿会

今年はコロナ禍のため、活動内容・方法について悩みましたが、感染予防対策についてみんなで相談し、7月から活動を再開しました。参加者からは「自粛ばかりで足腰が弱ってしまう」「ここに来るのが良い楽しみ」「気分転換になる」との声が多く聞かれています。

「コロナウイルスも心配ですが、どこにも行けず閉じこもってしまうのはもっと心配」と、今日も感染予防対策をしっかりしながら公民館に集まっています。

介護予防ふれあいサークル てまり会

コロナウイルス感染流行のため、9月になってから活動を再開しました。季節に応じた楽しみ会を開催しています。春は草餅や桜餅を作ったり、9月はマツタケご飯、11月は野菜ラーメン、さば餃子、花豆を作りました。例年、正月は餅つき機を持参して、餅花を作っています。仲間と庄川温泉にも行きました。自粛生活のあと、会って話をすると元気になります。町内で仲良く、楽しく、にぎやかに活動しています。

介護予防ふれあいサークル 悠々会P・G愛好会

健康維持・定期的な交流機会を持つため令和2年1月にサークル登録をしました。天気の良い時はパークゴルフ、冬は茶話会や卓球など室内で楽しめることを考えて活動しています。コロナ禍ではありますが、マスク着用、3密にならないようにと感染予防にも気を付けています。令和2年はいろんな地域の行事が中止され、集まる機会が減ってしまったこともあり、「みんなと集まって活動できて楽しい」「いつもの仲間の顔を見れるとほっとする」「パークゴルフは意外と頭も使うのよ」と、青空のもと和気あいあいと楽しみながら健康づくりを続けています。

楽楽いきいき運動～文京町悠々会～

コロナ禍のため、感染予防の消毒や換気、体温計測、間隔を空けるなど負担もありますが、楽しくやっています。令和2年度から壮寿会加入に際し、昨年に他の壮寿会の方から楽楽いきいき運動の体操がすごく良いよと聞き、みんなの健康のためになったらいいなと企画しました。コロナ禍となり、落ち着いた9月から10名程度で開始しました。運動の機会だけでなく、交流の場や認知症予防にも繋がってとても良いと感じています。(代表A氏)

腰が痛かったから、休もうかなと迷ったが、運動したら楽になった。みんなと同じ動きはできないが、楽しいです。(参加者M氏)

ひとりでも

自粛生活のとき、家に閉じこもっていると気持ちが沈みました。でも近所の友人と毎日会って話をすると気が紛れて、人と会うことの大切さを実感しました。天気の良い日は友人を誘って、地域を散歩しています。

北日本新聞の天地人を書き写したり、新聞の付録の「ひだまりクイズ」をしたり、マスクの作り方があったので作ってみました。

身体を動かさないと動かなくなるから、テレビを見て10時に「みんなの体操」を一緒にしていました。料理番組のレシピをメモして、作りました。おいしくできました。(I氏)

新たなやりがい

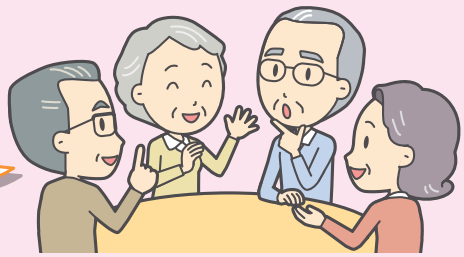
定年退職後いろいろな趣味活動をしましたが、コロナウイルス感染拡大で活動が休止になり、家にいる時間が多くなって生活にメリハリがなくなりました。そんな時、近所の人がシルバー人材センターの会員になって仕事をしていると聞き、自分にできる仕事があればと思い行ってみました。守衛の仕事を紹介してもらいました。仕事に行くと思うと体調を気遣い、準備して緊張感が持て、生活にメリハリがつきました。仕事では体温測定もしており、従業員や業者の人と会話します。人の名前と顔が早く覚えられるように努力しています。相手がわかると、話も弾みます。

シルバー人材センターで仕事を紹介してもらい、新たなやりがいができました。仕事を通して、「人と関わることが一番大事」と思いました。(Y氏)

ウィズコロナ時代の人とつながり

感染予防対策の実施。これが、自分と仲間を守ることになります。

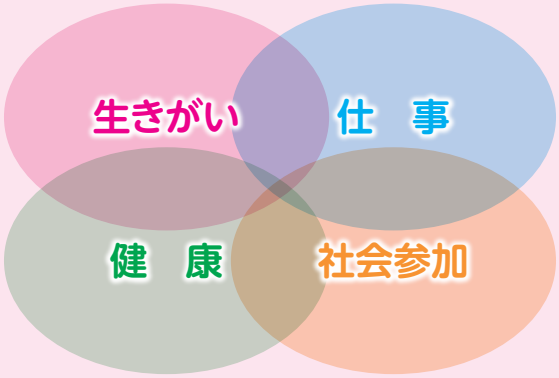
仲間との交流・活動は、その時々の状況で仲間と相談して、無理をしないで、長く続けることが大切です。



地域の新しい社会資源の紹介

公益社団法人富山市シルバー人材センターが五福に移転しました!!

住　所	五福3994(旧五福小学校跡地)
電　話	☎444-5535



富山市在住で60歳以上の健康で働く意欲のある方が入会できます。臨時的・短期的な仕事(月10日、週20時間程度)を通じて、健康・生きがい・社会参加を望まれる方が会員となって、地域社会に貢献されています。

様々なお仕事…家事手伝い(食事、買い物、付き添い、洗濯、清掃)、庭木剪定、雪つり、空地草刈り、除草(草とり)、庭木の消毒、障子・襖・網戸の張り替え、お墓の掃除、賞状書き、毛筆宛名書き、洋服のお直し、出張着付け等

センター1階にある、「ひと針工房」

会員が、オリジナル小物の販売や洋服のリメイクや簡単なお直しを承っています。手作りの素敵な小物やマスクも販売しています!

地域の新しい医療機関・介護事業所の紹介

■医療機関

	病院・医院名	住所・電話	診療科	診療時間・休診日	その他
五福	**五福ひがし皮ふ科**	五福1374-1 ☎411-9866	●皮膚科	月・火・木・金/9:00～12:30、14:30～18:00 水/9:00～12:30　土/9:00～13:00 休診日/日・祝日・水曜午後・土曜午後	

■薬局

	店名	住所・電話	営業時間・休日	その他
五福	**五福しらとり薬局**	五福1368-1 ☎411-6506	月・火・木・金/9:00～18:00 水・土/9:00～13:00 休日/日曜日・祝日	居宅療養管理指導として 訪問可能です

■介護に関する事業所・居宅介護支援事業所

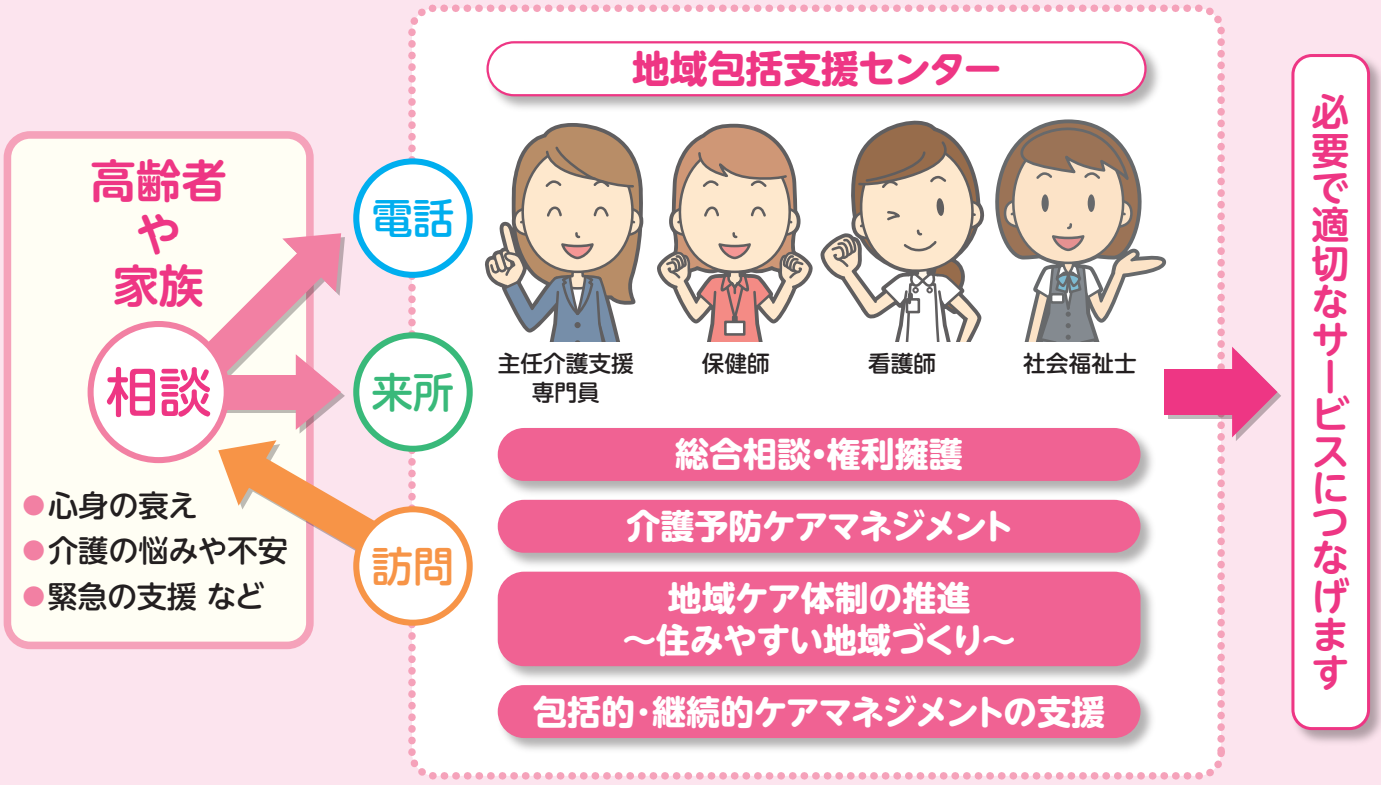
	事業所名	住所・電話	営業時間・休日	事業内容
五福	**あすケア五福 居宅介護支援事業所**	寺町9-1 ☎471-8559	月～金　9:00～18:00 休日/土、日、祝日、年末年始、お盆	●サービス付き高齢者住宅 「あすケア五福」 入居中の方を担当

■介護サービス事業所

	事業所名	住所・電話	営業時間・休日	事業内容
五福	**サービス付き高齢者向け住宅 あすケア五福**	寺町9-1 ☎411-4611	年中無休	●サービス付き高齢者住宅
	あすケアとやま 訪問介護事業所	寺町9-1 ☎411-4611	年中無休	●訪問介護
	デイサービス・カルム	寺町9-1 ☎471-7972	月～金/8:30～17:30 休日/土・日・年末年始	●通所介護

こんにちは!神明・五福地域包括支援センターです!

地域包括支援センターは、地域の福祉や介護の身近な相談窓口です。主任介護支援専門員、社会福祉士、保健師または経験のある看護師の3職種が、地域に暮らす皆様の様々な相談に応じています。



地域のネットワーク

地域包括支援センターは、住民のみなさんや民生委員、老人クラブ、自治振興会、警察、医療機関、民間企業などと協力し、普段の生活・仕事の中で地域の高齢者を見守りながら、問題や異変を早期に発見し、高齢者のみなさんが安心して暮らせる地域をつくるためのネットワークづくりを進めています。

高齢者のみなさんが、いつまでも自分らしく住み慣れた地域で安心して暮らしていくことができるように支援します。

暮らしに役立つ電話帳

●緊急ダイヤル

火事・救急・救助	☎ 119	
警察への通報	☎ 110	
富山西警察署 五福交番	五福3412	☎ 432-0213

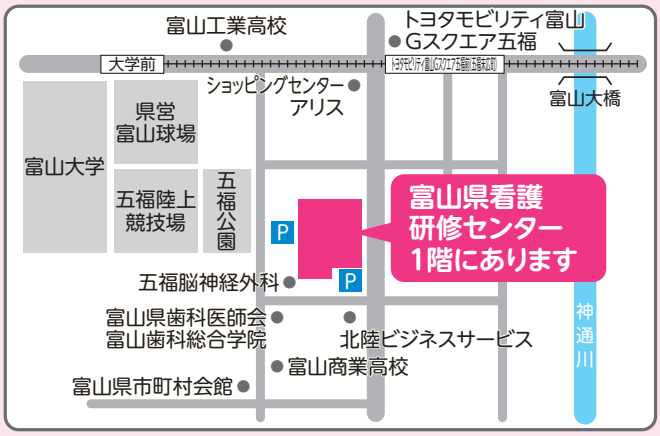
●手続きや証明書などに関する相談

五福地区センター	五福4431-1	☎ 432-6363
神明地区センター	高田88-9	☎ 421-0725

●暮らしの相談ダイヤル

相談内容	問い合わせ先	電話番号
夜間・休日の医療機関	富山市医師会急患センター	☎ 425-9999
休日の歯科センター	富山県歯科保健医療総合センター	☎ 433-2039
消費生活、悪徳商法に関する相談	富山市消費生活センター	☎ 443-2047
	消費者ホットライン	☎ 188
仕事の相談、家事や除草の依頼等	富山市シルバー人材センター(本所)	☎ 444-5535

神明・五福地域包括支援センターは、こちらです



神明・五福地域包括支援センター

〒930-0885 富山市鵜島字川原1907-1
富山県看護研修センター内
TEL：076-433-8857　FAX：076-433-5683

●サービス提供時間
営業日：月曜日～金曜日
休業日：土・日曜日、祝日、年末年始
営業時間：午前8時30分～午後5時
ただし緊急の場合は、時間外でも相談業務を行います。

令和3年3月発行