

介護予防特集号

～いきいき元気に♪～

いつまでも住み慣れたこのまち、草加でいきいきと元気で過ごしていただくために、草加市では、さまざまな介護予防事業を行っています。

腹筋でパワーアップ!

高齢者パワーアップ健康教室



みんなで作って 食べるとおいしいわ!

ヘルスマイト養成講座 調理実習



輪投げに挑戦!

ふれあい高齢者
運動会



ステップ台で いい汗がいてます!

高齢者パワーアップ健康教室



はじめてみませんか 介護予防

2面・3面

- ★ 生活機能評価
- ★ 草加市の教室のご案内
- ★ 地域包括支援センター
- ★ 介護予防豆知識
- ★ いきいきインタビュー

4面

- ★ 知っ得! 情報コーナー
- ★ 障害者控除
- ★ 介護保険料

草加市役所 健康福祉部 長寿・介護福祉課 問い合わせ先 ☎048-922-2862

※平成20年4月1日から、長寿福祉課と介護保険課は『長寿・介護福祉課』になりました。

介護予防でキラッと輝くシニアへ!

草加市では、65歳以上の人を対象に、皆さんの介護保険料によって、介護予防事業を行っています。介護予防事業とは、元気なうちからいきいきと自分らしく生活することで、いつまでも自立して暮らしていただくためのものです。介護を必要としないための健康づくりや、介護が必要な場合でも、自分でできることを続けたり、増やしたりするためのサポートを行います。



ステップ1

まずは、暮らしぶりを確認しよう

生活機能評価 (基本チェックリスト) を活用しましょう!

そもそも生活機能評価ってなに?

生活機能評価とは、いつまでも元気でいきいきと暮らすために生活に必要な機能を知るためのものです。「生活機能」には、体や心の状態だけではなく、日常生活での動作、家庭や社会における役割なども含まれます。

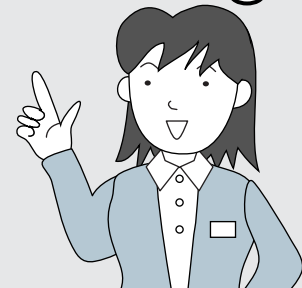
生活機能評価は、自分自身で気づかなかった健康状態を知るよいきっかけになると思います。この機会に受けてみるのはいかがでしょうか。

この評価を受けて、体の状態をよく知り、市が実施している体操教室や地域のクラブやサークル活動に参加するなど、自分にあった方法で健康づくりに取り組んでみてはいかがでしょうか。

〈対象〉昭和18年4月1日以前に生まれた人で介護認定を受けていない人

〈内容〉
★基本チェックリスト
「階段を手すりや壁をつたわらずに昇っていますか？」など25項目の質問
★生活機能チェック 又は 検査

※社会保険加入者については、申込みが必要となります。



ステップ2

草加市ではどんなことをやっているの?

草加市の教室のご案内

健康相談・健康体操・健康教室・介護予防トレーニング・介護予防教室・音楽回想法教室・やすらぎ支援など

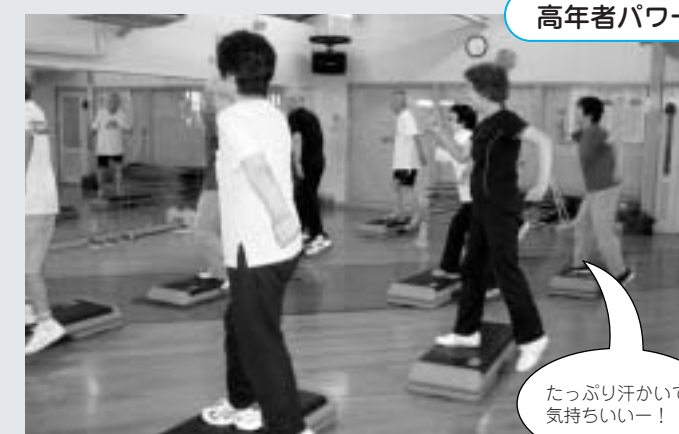
65歳以上の方が対象です。是非、ご活用ください。



音楽回想法教室



特定高齢者向け介護予防トレーニング



高齢者パワーアップ健康教室



バランスボールを使って…

認知症予防に…

運動機能の向上に…

たっぷり汗がいて気持ちいいー!

自分の体は自分で鍛えて、元気でいたいわ。

ステップ3

困ったときの相談先は…?

地域包括支援センター 地域の身近な総合相談窓口

介護保険利用の相談

- ★要支援1・2の認定を受けたけど、どこに相談するの?
- ★介護保険を利用するには…?

介護予防の相談

- ★家族が認知症みたいだけど、どう接したらいいの?
- ★体操を始めたい。

高齢者暮らしの相談

- ★一人暮らしで、病気をしたときが心配。
- ★退院してからの生活が不安。

権利を守ること

- ★頼れる人もいなく、財産管理は自信ないわ。
- ★虐待されている様子だけど、大丈夫かしら?



まずはご相談ください!

地域包括支援センター名	電 話
瀬崎・草加中央 (草加すずのきクリニック内)	928-6333
谷塚・草加西部 (草加市在宅福祉センターきくの里内)	929-3613
谷塚西部・安行 (草加キングス・ガーデン内)	929-0014
松原・稲荷・草加東部 (草加市社会福祉協議会内)	932-6775
新田 (ケアステーション かしの木内)	946-7030
川柳・新田東部 (翔寿苑内)	932-7007

介護予防豆知識

~まめに動いて、こつこつ貯めよう、けんこう貯金~

いきいき過ごすために…
~下半身の筋力を高めよう~

「立つ」、「座る」、「階段を上り下りする」などの基本的な日常生活の活動には、下半身の筋力がとくに大切です。下半身の筋肉を鍛える体操や運動を毎日の習慣にしましょう。

また「歩く」ことは、腰から下の筋肉をすべて使います。骨に刺激を与えて骨粗しょう症の予防にもなりますし、脳が活性化され、認知症を防ぐこともわかってきています。

「歩くこと」と「筋力アップ体操」を毎日の生活に上手に取り入れましょう!

自宅でできる筋力アップ体操



「もも上げ体操」

膝を高く上げ股関節を大きく曲げる運動は大腰筋を鍛える練習となります。大腰筋は転倒予防にも重要な筋肉です。

図のように右足を高く素早く上げてゆっくりおろすことで左足は片足立ちの練習となります。

左右で10回ずつ、
1日2回練習しましょう!

いきいきインタビュー! 教室参加者の声

「ご飯を食べられるようになっただけで、私にとって大収穫!」

体調を崩してご飯が食べられなかった大野さん。何をやっても疲れるので、「何とかしないと」と思っていたところに、友人の野島さんに声をかけてもらい、初めて参加。ここに来るようになってからご飯が食べられるようになり、体重も2キロ増え体力がよくなりました。仲間がいるので、来るだけで楽しいです。外に出てみたいと、こんな機会もないので、私が、今度は大勢の方に声をかけてあげたいと思います。



元気の秘訣は、「毎日動いていること」「自分でおかずを作って、たべること」

吉町在住 大野 清以 (オオノ スミイ)さん (右)72歳
高砂在住 野島 米子 (ノジマ ヨネコ)さん (左)87歳

「痛かった右肩が、上がるようになりました」

この教室に初めて参加した頃は、肩が痛くてあがらず、マシンの負荷を少なくして少しずつ、少しずつ行ったところ、教室の最後には加減せず、他の参加者と同じようにできるようになりました。

要介護4の96歳の母を介護しており、あまり自分のための時間がありませんでした。自分が元気でないと、母にも優しくできないので、これからもこのような教室に参加して、たくさん汗をかいたり、仲間にも会って自分の時間も大切にしたいと思います。私にとってこの2時間の教室はとても貴重な時間です。

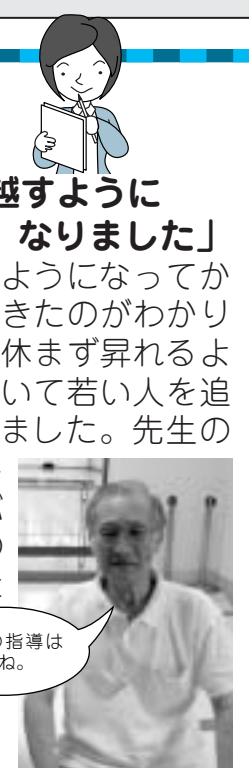
谷塚町在住 Nさん 67歳

「若い人を追い越すようになりました」

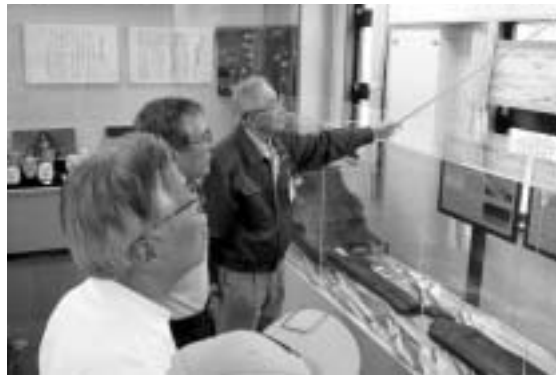
教室に参加するようになってから、筋力がついてきたのがわかります。駅の階段も休まず昇れるようになり、歩いていて若い人を追い越すようになりました。先生の指導が素晴らしく、適切なアドバイスをもらえるのでとてもありがたいです。

手代町在住 布施 貞義 (フセ サダヨシ)さん 72歳

先生の指導はグータね。



シルバーパワーを発揮してみませんか？



歴史民俗資料館で説明している様子



親子のひろば のび~すくの様子 子育ては世代を超えて



世代間交流「楽しい折紙教室」の様子

高年者福祉センターふれあいの里
☎920-6222 新里町106-6

この他にもさまざまな活動をしています。詳しくは、シルバー人材センターへ
☎928-9211 手代町1009-1
ホームページ <http://www.soka-silver.com>

知っ得！ 情報コーナー

生きいき「ゆ」ティサービス

内容) 入浴やレクリエーション活動、健康相談を行っています。
どこで)

名称	所在地	電話	実施曜日
銭湯 かつば天国	谷塚町647-8	927-2909	水・木・土・日
あづま浴泉	中央2-16-47	924-5110	月・火・水・土

時間) 午前11時～午後3時まで

対象) 概ね65歳以上の市民で、外出の機会が少なく一人で入浴できる人

費用) 200円

問い合わせ先) 長寿企画係 ☎922-1342

生きいき元気サロン

楽しくおしゃべりやレクリエーションをしてみませんか。
昼食をはさむ3時間程度のふれあいサロンです。

対象) 外出の機会が少ない人・独居の人・一人で過ごす時間の多い人 ※介護認定を受けていない人

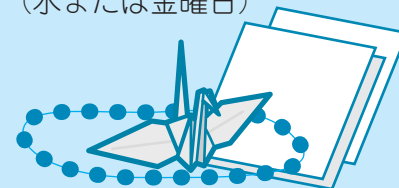
時間) 午前11時～午後2時まで(水または金曜日)

費用) 食費等(800円程度)

送迎) あり

問い合わせ先) 相談支援係

☎922-1281



要介護認定者の障害者控除について

65歳以上の要介護1～5の認定を受けている人は、税金の申告(所得税や住民税)の際に、草加市が発行する「障害者控除対象者認定書」を提示することにより、「障害者控除」として、一定金額を所得から差し引くことができます。

「障害者控除対象者認定書」の交付を希望される人は、長寿・介護福祉課に申請してください。

*身体障害者手帳など障害者手帳をお持ちの人は、その手帳で障害者控除が受けられますので「障害者控除対象者認定書」は必要ありません。

対象者は、次の(1)から(3)までの条件を満たす人です。

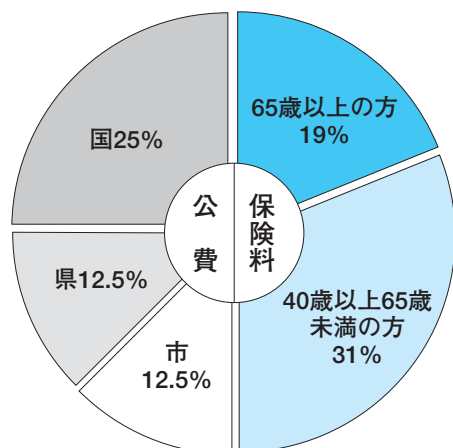
- (1) 65歳以上の人(64歳以下の方は、対象になりません。)
- (2) 要介護1～5の認定を受けている人(要支援1、2の方は、対象になりません。)
①要介護1～3の認定を受けている人は、障害者控除の対象です。
②要介護4、5の認定を受けている人は、特別障害者控除の対象です。
- (3) 要介護認定者本人もしくはその扶養者で、所得税や住民税が課税されている人。

問い合わせ先 認定係 ☎922-1414

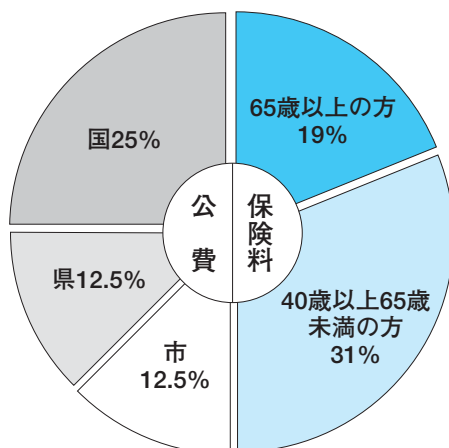
皆さんの介護保険料によって運営されています。

皆さんの保険料は、主に介護認定を受けている人の介護給付【図1】と介護認定を受けていない人の介護予防事業【図2】及び包括的支援事業【図3】に使われています。これらにかかる費用は、事業ごとに負担割合が決まっており、皆さんの保険料と、国、県、市の公費とでまかなわれています。

【図1】介護給付



【図2】介護予防事業



【図3】包括的支援事業

