

◎特集1

元気、いきいき、いつも現役  
将来の不安は「元気」で吹き飛ばそう！

まだ若いと思っているあなたにも、老いは必ずやってきます。もう歳だからとあきらめてしまうことは、運動機能の衰えや記憶力の減退を招くこととなります。とはいえ、熟練の技能や経験を生かして活躍している高齢者も大勢います。また、職業人としての現役は退いても、新しいことにチャレンジしたり、趣味や旅行などで第2の人生を謳歌<sup>おうか</sup>している人も少なくありません。わたしたちも生きている限り、心と体をさびつかせることなく、いつまでも…はつらつと元気に暮らしたいですね。



# いきいき元気人の「生きがい」拝見！



事務系から  
180度転身

やまびこスケートの森宿泊棟清掃係 興石 靖子さん

「会社勤めの間は、ずっと事務職だったんですが、それが今は、体を動かして働いている。働く環境は一変したけれど、この生活が気に入っているんです。少しでも誰かのお役に立ち、喜んでいただいて、お小遣いもいただけて、ダイエットにもなる!?…なんてありがたいことかしらって、感謝の気持ちでいっぱいなんですよ。  
7〜9月の繁忙期は月に14、15日くらい通ってきて、ロッジやコテージの掃除やベッドメイキングなどをしていきます。夏は、家にいてだらだらしていても暑いですよ。だからここで、きびきび体を動かしている方が健康的。楽しいし、気持ちもいいです。  
10月以降は時間ができるので、大好きな短歌や俳句の会などに参加させてもらおうかしら、と考えたりしているところです。」



仕事の  
延長上で  
ボランティア

IT教室パソコン講師 上條 昌晃さん

「パソコンとの関わりは長いですよ。パソコン草創期から仕事で使っていましたし、やっぱり『好き』のひと言に尽きますね。ほかに趣味もないから、これが生きがい。最近は、変化するもの、動くものを作りたくてね、気がつけばいつも何か新しいことを考えている。考えることが、自分にとってプラスになっていると思います。  
講師をするようになったのは、65歳で定年退職した2年後くらいだから、10年以上になるかな。現在は週に3日、4講座ほどを担当。テキストも自分で作るから、そのタネを探すのが大変。いそがしく、いつも頭を悩ませていますが、生徒さんの上達を見るのがうれしくてね。いちばんは、コミュニケーション。知らない人と知り合えること、人間関係が広がるって楽しいことだと実感していますよ。」

## いきいき現役人生を めざす

### 岡谷市の

### 高齢者福祉

高齢者とは一般に、65歳以上の人をいいます。岡谷市の高齢化率は27・5%（平成21年4月1日現在）、全国平均の22・5%を大きく上回っています。今後は、団塊の世代の高齢化などにより、さらにその割合は高まり、遠からず3人に1人が高齢者という時代がやってくるといわれます。

大切なのは、健康な生活を長く続け、介護を受ける状態にならないように元気なうちから予防すること。高齢社会を生きるわたしたちにとって、「介護予防」は緊急課題のひとつではないでしょうか。

あなたの「やれる!」「できる!」を応援する施策と、助け合い、協力する地域の輪で、元気でいきいき過ごす人を増やしていきたいでしょう。

みんなで「いきいき元気人」になる秘けつは…

# 「元気、いきいき、いつも現役」は、こうして実現！

地域で支えあう

## 介護予防

いつまでも元気で、自分らしく、住み慣れた地域で生活するためには、若いうちから、介護予防に取り組む、地域の福祉力を高めて支えあう環境づくりを進めておくことが大切です。

今年度からスタートした**地域型介護予防教室**は、地域で行う地域のための介護予防。公民館など身近な会場で、高齢者に向けたよりよい運動や食事方法、口の健康、閉じこもり・うつ予防、認知症の理解と予防などの教室を開催することが出来ます。

また、高齢者の心身の状況に応じた**通所型介護予防教室**や**訪問型介護予防事業**を行っています。さらに、家に閉じこもりがちな高齢者のリフレッシュを図るための**生きがいデイサービス事業**も実施しています。

### 地域型介護予防教室 小口区つくし会（高齢者クラブ例会）では…

介護支援専門員などを講師に、認知症について理解を深め、認知症を予防する教室を3回シリーズで開催。

参加者は、「くよくよしないで過ごす」、「物忘れなどもおおらかに肯定する」、「やさしい心で弱者を見守る」、「おっくうがらずに外出し、仲間を大切に楽しむ」など、これからの生活に目標を得て、「将来に対する不安を解消する手段として、これからもこうした機会を作り参加していきたい」と話していました。



### 地域型介護予防教室 小尾口区「いきいき健康学習」では…

歯科衛生士と管理栄養士を講師に招き、口腔機能の向上と高齢者の食事と栄養について、9月に教室を開催。自分の将来や家族の高齢化について考え、口の機能の大切さや鍛え方、認知症などを予防する食事の工夫などを学びました。



自立を応援する

岡谷市地域包括支援センター

保健師、主任ケアマネージャー、社会福祉士らが連携する専門チームです。介護や福祉に関する相談を中心に、地域住民の保健・福祉・医療の向上、虐待防止、介護予防などを総合的に支援します。

こんな相談を受け付けています。  
何でも気軽に話してみてください。



高齢社会の進展に伴い、寝たきりや認知症の高齢者、ひとり暮らし高齢者、高齢者のみで生活している世帯など、援護を要する人の増加が一層見込まれ、介護保険制度を含めた高齢者福祉施策の必要性が高まっています。

市地域包括支援センターでは、地域の支えあいのなかで高齢者のくらしを見守り、協力支援体制の充実を図るとともに、必要な人に必要なサービスが提供できる体制を整備します。特に認知症高齢者への対応については、市民一人ひとりが認知症について正しく理解し、認知症の人とその家族を地域全体で支えていく仕組みづくりを推進します。

問合せ●岡谷市地域包括支援センター(介護福祉課内) ☎026-2636

第5次岡谷市高齢者福祉計画

市では、諏訪広域連合第4期介護保険事業計画との整合を図りながら、今年度から平成23年度までの3年間を計画期間とする第5次岡谷市高齢者福祉計画を策定し、総合的な高齢者施策を進めています。

基本目標

- 1 **高齢者の生きがいづくりの推進**  
社会参加・生涯学習活動の促進  
生きがいづくり・就労&起業支援
- 2 **要援護高齢者対策の充実**  
情報提供・相談体制の充実  
介護予防の推進  
在宅福祉サービスの充実  
高齢者の権利擁護  
地域ケア体制の整備  
施設福祉
- 3 **介護保険事業の広域運営**  
介護保険サービスの充実  
介護サービス基盤の整備  
介護保険サービスの質の向上  
介護保険制度などの普及・啓発
- 4 **安全・安心のまちづくり**  
生活環境の整備  
安全・安心対策の充実
- 5 **計画の推進**  
市民との協働、関係団体との連携強化  
計画的な推進と点検・評価  
男女共同参画の推進

問合せ●介護福祉課(内線1273)