

# 自分らしく生きる

— 介護予防を地域の力で —

～いつまでも元気で、住み慣れた地域で暮らしたい～

公民館に集まる豊玉町曾地区の皆さん。対馬市と地域の皆さんが一緒に取り組んでいる「介護予防自主グループ」として活動しています。毎回1時間の活動で、身体を動かしたり、レクリエーションをしたりしながら、公民館は笑い声に包まれます。市内全域で約60のグループが活動している介護予防自主グループについて紹介します。



集合写真に、緊張の面持ちの皆さん。「はい、終わりました」の声で笑顔に戻った瞬間にパシャリ！と撮った1枚です。



## 「自分らしく生きる」ために

年を重ねることで、体力や気力が衰え、今までできていたことが、できなくなってしまうが増えていきます。高齢になり、誰かに手助けされながら生活をする「介護」は、時に自分の思うように「自分らしく」生きることが難しい状況になってしまいます。

日々の生活の中で、不自由なことが起こることは誰もが避けて通れない道です。しかし、その道をなだらかにすることができれば、自分らしく生きることを長く続けられるのではないのでしょうか。現在、対馬市では、高齢者の健康増進や生活機能の向上、社会参加の促進など、様々な角度から、高齢者が自分らしく生き続ける事ができるサポートを行っています。その中で地域を舞台に取り組んでいるのが「介護予防自主グループ」です。



令和2年2月末の対馬市の人口30,271人のうち65歳以上の高齢者は11,203人です。そのうち2,454人(21.9%)が、介護保険サービスの認定を受けています。

### 介護保険サービスとは

40歳以上の人たちが加入する介護保険で行われるサービスで、原則として65歳以上の方が受けることができます。介護保険サービスは、認定を受けると、7つの段階に応じて、ヘルパーによる掃除や買い物の支援、訪問看護、介護施設への入所から福祉用具の貸出し、バリアフリー化への住宅改修まで、その状態に応じて必要な介護サービスを受けることができます。

#### 身体機能によって7段階に別れている認定



要支援1	ほぼ自立した生活ができるが、介護予防のための支援や改善が必要
要支援2	日常生活に支援は必要だが、それによって介護予防できる可能性が高い
要介護1	歩行などに不安定さがあり、日常生活に部分的な介護が必要
要介護2	歩行などが不安定で、排せつや入浴などの一部または全部に介護が必要
要介護3	歩行や排せつ、入浴、衣服の着脱などに、ほぼ全面的な介護が必要
要介護4	日常生活全般に動作能力が低下しており、介護なしでの生活は困難
要介護5	生活全般に介護が必要で、介護なしでは日常生活がほぼ不可能

※認定状況はあくまで目安であり、身体や生活の状況によって違います。

## 地域ので、いつまでも自立した生活を送って欲しい

介護保険制度は、介護が必要な方に、必要なサービスを受けることができるように、40歳以上の方が、社会全体で介護を支え合う仕組みとして作られました。

介護が必要な皆さんにとって、この制度は負担軽減のために大切なものですが、介護サービスを受けるには、所得に応じて1割から3割の自己負担と、それ以外にもご家族への負担が必要になります。介護を受ける必要がある人が、少しでも自立した生活ができるようになったり、介護が必要のない生活を続けることができれば、ご本人や家族の不安を取り除くことができるのではないのでしょうか。

介護予防自主グループは、そのために地域が協力して運営するグループです。地域全体や、高齢者同士で支え合うことで自立するための体力向上はもちろん、地域での繋がりを再認識することができます。対馬市や対馬市社会福祉協議会では、グループの設置運営をお手伝いさせていただいています。



地域包括ケア推進課  
課長補佐 黒岩 基尋





# 曾地区の介護予防自主グループ「曾健康クラブ」におじゃましました



自転車や徒歩で公民館へ



まずは体操で体をほぐし...

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.



足だけじゃなくて、腕や指も動かすとよ

音楽に合わせて、マスの上に足を動かすスクエアステップ



なかなかうまく動かんばい!

数字に合わせて足を上げたり手をたたいたり...



少し休んで、レクリエーションへ



歌いながらお手玉を隣の人へ...



あー、楽しかったー!

平成28年に設立した曾健康クラブは、毎月1日と15日に活動しています。毎回10人程度が集まり、約1時間スクエアステップをはじめ、身体はもちろん、脳を活性化するレクリエーションに取り組んでいます。そこでは、体を動かす元気な皆さんの明るい笑顔と笑い声が印象的でした。



## 参加者に聞いてみました



ひきこ 平間 久子さん

グループに参加するまで、右肩が痛くて上がらなかったけれど、ここで楽しみながら運動することで、腕が上がるようになりました。家にいてテレビ見ても、テレビは返事してくれないけど、ここならいろんなおしゃべりができて、みんなと大笑いできていいところですよ!

みんなが使うお手玉は私が作りました。孫に作ってあげた頃以来だから、40年ぶりくらいでしょうか。畑仕事やグラウンドゴルフなど、身体を動かすことが大好きだけど、ここはみんなでワイワイ言いながら活動できるのでとても気に入っていますよ!



みみえ 中村 芙美恵さん



## 曾健康クラブ設立のキーマン「平間さん」に聞いてみました

老人クラブの活動の中で、市から取り組みの相談がありましたので、地区で介護予防の活動を始めることにしました。活動を始める際には、保健師さんやスクエアステップの指導員の方も地区に来ていただき、どのように活動するのかを、参加者と一緒に教えてもらったり、活動中も運営についてアドバイスを受けたりして、活動を続けてこれています。

曾地区では、グラウンドゴルフやゲートボールなど、家の外に出て活動する参加者が多いのですが、今後はそのような活動をしていない人たちにも参加してもらえそうな仕組みを考えなくてはいけないと思っています。

また、サポーター養成講座に参加して、介護予防サポーターの活動をスタートさせました。いつも活動するメンバーの半数がサポーターになっています。サポーターを務めることで、私自身も楽しみややりがいをもって活動を続けてこれています。今後も、地区の皆さんやサポーターメンバーと、ワイワイ楽しくやれる場を続けていきたいですね。



曾地区サポーター  
平間 俊彦さん

### 介護予防自主グループに参加したいんだけど？



現在、対馬市には、約60の介護予防自主グループがあり、それぞれ活動しています。折り込みのグループ一覧をご覧ください、管轄の保健センター等連絡先にお問い合わせください。写真は現在活動中のグループ（一部）です。



志多留白鳥倶楽部（上県町）



三根田志ひまわり（峰町）



サーキットトレーニング教室あじさい（厳原町）

### 介護予防自主グループを作るためには？



対馬市では、自主グループを新たに作るお手伝いをしています。運営に必要な経費の助成や運営のアドバイスなど、皆さんと一緒に皆さんが元気になる場所を作りましょう！お気軽にお問い合わせください。



活動のヒントとなる講座



地域でお試し活動体験会

#### 問い合わせ

- 地域包括支援センター ☎0920(53)6111
- いきいき健康課 ☎0920(52)4888
- 南福祉保健センター ☎0920(53)6111
- 中地区保健センター ☎0920(58)1116
- 北地区保健センター ☎0920(84)2313

曾地区の皆さんの笑顔と笑い声は、介護予防自主グループが、体を動かす場だけでなく、交流の場として生きがいづくりにつながっていることを教えてくれます。

高齢者の皆さんだけでなく、対馬に住む私たち一人ひとりが、いつまでも元気に「自分らしく生きる」ためにどうしたら良いのか考えてみませんか？