



知ってほるほど！納得！

自治会型デイホーム事業



キユ～ア>ドエ～

Q いつしているの？

A 各地区、月に4回以上、午前か午後の3時間程度しています。

Q 誰がしているの？

A 福井市社会福祉協議会 自治会型デイホーム事業の企画職員・専任職員(各地区に1名配置)、地区社協関係者、地域のボランティア*等です。

*特技・技能ボランティア(マジック、民謡などを募集しています)。

Q 費用はかかるの？

A 1回参加費100円となります。



わたしも行ってみようから。

Q どこでしているの？

A 地区内の自治会などの小地域(自治会や歩いていける範囲)の会場です。公民館、集会所、お寺、学校、個人宅など 442カ所です。福井市内全小学校区で実施しています。

Q 参加できる方は？

A 概ね65歳以上の高齢者の方です。

Q 何をしているの？

A 転倒骨折予防体操・認知症予防メニュー・健康情報の発信や健康体操、小物作り、レクリエーション、ゲーム、ティータイム等参加者の希望等、地域の実状に応じた活動を実施しています。

福井市は介護予防事業を次のとおり実施しています。

一般高齢者施策

すべての高齢者の方を対象とした事業(自治会型デイホーム事業)

→詳しくは福井市社会福祉協議会 26-1853

特定高齢者施策

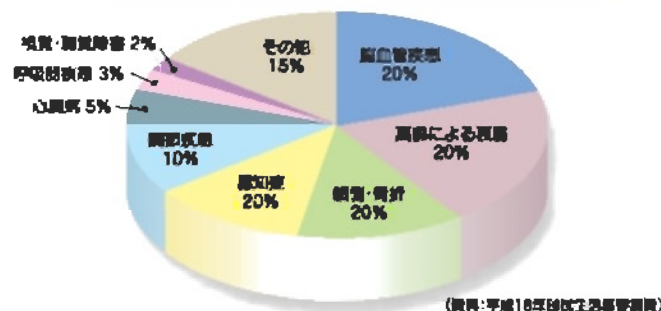
要介護・要支援になるおそれの高い方(基本健康診査を受診し、アンケート形式のチェックリスト、医師による生活機能の評価により選定された方)を対象とした事業

→詳しくは介護保険課 20-5715

寝たきりのきっかけは身近なことです！あなたは大丈夫？

介護が必要になってしまったきっかけは、「年をとって体を動かすのがおっくうになった」、「歯が抜けて食べ物が思うように食べられなくなった」などです。寝たきりとは関係ないことのように思われますが、体を動かさなかったり栄養が不足したりすれば筋力が低下し、転倒しやすくなります。転倒が原因で骨折すると、そのまま寝たきりになる可能性が高くなります。

高齢者の介護が必要になった原因 ～後期高齢者(75歳以上)の場合～



見つけよう！危険な老化のサイン

- 1.全身の衰弱
- 2.転倒による骨折
- 3.軽い尿もれ
- 4.認知機能の低下
- 5.低栄養状態
- 6.かめない 飲み込めない



年齢とともにあらわれる「心身の老化」

今から気をつけましょう！



● 低栄養を予防しましょう

偏食は低栄養を招きます。三食バランスよく食べ、肉や魚を意識して取りましょう。

● 認知症を予防しましょう

いろいろなことに興味を持ったり、社会活動や趣味、運動などを毎日の生活にとり入れましょう。

● 閉じこもりを予防しましょう

閉じこもりがちな生活は、心身の活動を少なくします。お出かけの達人になり、人との交流を図りましょう。

● うつを予防しましょう

高齢者にはうつにかかる要因が多くあります。早めに気づいて専門医などに相談することが大切です。

● 生活機能全般の向上にとりくみましょう

外出しなくなったり、身の回りのことを自分でしなくなるのは、心身の機能低下の大きな要因です。頭も体も積極的に動かすことが大切です。

● 運動器の機能の向上にとりくみましょう

転倒・骨折や関節の疾患を予防するために、体力、バランスをとる力を維持・向上させることが大切です。

● 口腔機能向上にとりくみましょう

口腔機能が低下すると、食べたり飲み込んだりしにくくなり、低栄養や肺炎の原因となります。