

講演 『ちょっと「タメ」になる話ー木戸・大形編』
新潟市地域包括支援センター木戸・大形 原孝子センター長より

「地域包括支援センター」をご存じですか。2006年より全国で設置され、主に65歳以上の高齢者の皆さまが、その人らしく住み慣れた地域でいつまでも快適に生活するための総合的な相談窓口です。そのために保健、医療、福祉等の専門職を配置し、必要な支援を円滑に受けられるようにお手伝いしています。

2025年4月に当法人が運営母体の特別養護老人ホームあしづま荘の1階に移転しました。大形駅前で、黄色い建物と黄色の看板が目印です。当センターは「木戸中学」「大形中学校」「木戸小学校区」の地域を担当しています。

当センターの業務として、少し心配なことがある方に対して元気になれるような提案をはじめ、「消費者被害」「虐待の通報先」「後見等の制度へ繋げる」など様々な高齢の方に対するご相談を受けております。

「超高齢化社会」となる15年後の2040年には高齢化率が35%になる見込みです。高齢者が増加し、それを支えていく人数も少なくなります。

そのため今後高齢者になる方々へは皆さまがお元気でいただくための提案させていただきます。まずは介護予防の点から、

- ① 運動：息が上がる程度の運動を1日30分、週3回実施 ラジオ体操、背筋を伸ばすなど、1日の活動を増やすことが目標です。
- ② 口腔：よく噛んで食べることで唾液を出して飲み込みをよくする、そして口の中を清潔に保つことで誤嚥性肺炎を予防することが必要です。
- ③ 栄養：1日3回バランスの取れた食事、そして減塩です。減塩は高血圧の予防、心臓や脳の血管の病気を防ぐことにつながります。認知症予防にはイワシ、サバなどの青魚や緑黄色野菜、果物のビタミン類もおすすめです。
- ④ 交流：人と関わる、誰かの役に立つなどは脳の刺激につながります。認知症予防やうつ予防だけではなく、免疫力が高まることがあります。

※1 「基本チェックリスト」には質問に答えていただくと、予防したほうが良い部分がわかります。それがわかりましたら、機能を回復させるための社会資源の紹介もできます。困った時には地域の包括支援センターへぜひご相談ください。どの地域の担当かわからぬ場合にも「包括木戸・大形」へお気軽にご相談ください

新潟市地域包括支援センター木戸・大形

住所：新潟市東区岡山1183-1（特別養護老人ホームあしづま荘内）

連絡先：025-272-3552