



つながるたけた

～つ **かめ** る幸せ～ 

竹田市地域包括支援センター
竹田市大字会々1650番地（竹田市総合社会福祉センター内）
TEL 0974-64-0310 FAX 0974-63-1050
（夜間・休日）TEL 090-4489-2454

Vol.33

令和4年11月1日発行

「**つながるたけた**」は、高齢者等の福祉に関する関係者に向けた通信誌です

『介護の日』って知っていますか？

平成20年に厚生労働省が「国民に介護の啓発を実施するための日」として毎年11月11日を『介護の日』と決定しました。超高齢化社会である現在、高齢者の増加と介護を必要とする方も増加している状況で、介護も以前より身近になっています。そんな今だからこそ、より多くの方が介護について考え、関わっていくことが重要です。これまで介護に携わることがなく、介護が必要な方が近くにいない方もいらっしゃるでしょうが、**介護の知識や理解・認識**を深めていただきたいという思いから『介護の日』は制定されています。

いい日、いい日

11月11日

毎日、あったか介護ありがとう

地域共生社会実現フォーラムin竹田が開催されました！

竹田市では、いつまでも住み慣れた地域で安心して暮らし、子どもから高齢者まで地域を超えてつながり、互いに支え合い、助け合いながら暮らすことができる「地域共生社会」の実現を目指しています。

10月22日（土）にグランツたけたにてフォーラムが開催されました。

1部は大分県、他市の取り組みとして、中津市社会福祉協議会の吉田氏より地域福祉課題解決に向けた住民参加の地域づくりと題して発表がありました。



2部では竹田市内の取り組みとして、高齢化や人口減少により担い手が少なくなっているなかでも、自分たちの地域で出来ることから明治地区社協と荻地域社協から買い物支援活動の発表がありました。『困った時はお互い様よ』と言えるそんなやさしい地域づくりを目指していきたいですね。

介護予防のため『パワーアップ教室』に参加しませんか？

前記事で11月11日は『介護の日』であることをお伝えしました。介護が必要な状態と健康な状態の中間の段階を『フレイル』と呼んでいます。フレイルは、**生活習慣を見直す**ことで進行を食い止め、健康な状態に引き返すことができます。竹田市では介護予防事業の取り組みとして、みなさん一人ひとりが元気で生きがいのある生活を送り続けることが出来るよう、運動教室を開催しています。事前に一人ひとりお体の状況等をお伺いした後、個別に計画を作成し、3ヶ月間で運動機能・認知機能・口腔機能・栄養機能向上に向けて取り組みます。地域包括支援センターでの運動教室の他に、大久保病院や加藤病院でも運動教室を開催しています。**(申込み窓口は地域包括支援センターです)**



【つるかめでの運動教室】



【大久保病院での運動教室】



【加藤病院での運動教室】



冬こそやってみよう！ストレッチ体操



気温が下がって体が冷えると、体の熱を逃がさないように筋肉が収縮します。筋肉が収縮することによって、末梢神経が圧迫されて痛みを感じる場合があります。また、体を縮こませることで姿勢が悪くなり腰痛や肩こりが悪化したり、手足の末梢の血液は心臓へ戻りづらくなって血行が悪くなります。ますます体が硬くなるという悪循環になってしまいます。予防するためには、入浴など体を温めることも大切ですが、寒さで固くなった筋肉には柔軟性向上のストレッチも効果的です。ここでは、足首・ふくらはぎの柔軟性アップのストレッチをご紹介します。

おすすめ！



タオルを両足の裏（足の指のつけ根）にかける。ひざを伸ばしたまま、タオルを自分の方へ引き、20秒間保持する。これを3回繰り返しましょう。

【ストレッチをするときに気をつけること】

- ・背筋をのばして良い姿勢で行う。
- ・呼吸は止めない。
- ・反動をつけずに伸ばす。
- ・伸ばす部位を意識する。

竹田市の高齢者情報



(令和4年9月末現在)		R4年7月比
総人口	20,034 人	-110 人
65 歳以上人口	9,725 人	-29 人
高齢化率	48.54%	+0.12%
介護認定者数	1,970 人	+4 人
介護認定率(※1)	19.95%	±0%

介護認定者数と認定率は住所地特例を含む
(※1) 65 歳以上被保険者数に占める認定者数の割合



インフルエンザの流行期を迎えました！

かからないために大切なこと

- ①感染経路を断つ
飛沫感染・接触感染を防ぐ
こまめな手洗い・うがい、マスク着用
- ②予防接種を受け、重症化予防
- ③十分な睡眠と食事で免疫力を高める

水分摂取と
乾燥予防
忘れずに！

