

冬に気を付けたい病気！ サルコペニアをご存知ですか？

“サルコペニア”とは、加齢に伴う筋力の衰えや筋肉量の減少のことを言います。特に冬の間は、活動量や筋肉量が減ってしまいやすい時期なので、“サルコペニア”の予防が大事になります。

指輪っかテスト

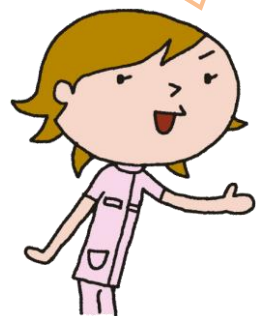
●ふくらはぎの最も太い部分を両手の親指と人さし指で囲む

低 ← サルコペニアの可能性 → 高



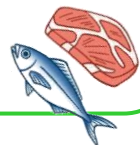
※指の長さなどの個人差があるため、あくまでも目安になります。

簡単にチェック
できます！



👉 予防のためには栄養と運動の二つが大切です 👈

栄養 筋肉を作るための食事として、肉や魚、卵、大豆などタンパク質をしっかりと摂りましょう。



運動 筋肉をつけるために最も手軽で効果的な運動は歩くことです。継続した運動が大事なので、安全な環境の中でのなるべく体を動かすように心がけましょう。



～たよれーるの日のお知らせ～

日時	会場	内容 / 講師
3月22日(水) 14:00~15:00	柏陽 憩の家	お医者さんによる地域の健康講座 第8弾 講師：恵み野病院 総合内科 三浦 洋子 医師 内容：血液のおはなし

血液検査からわかる
病気のお話など

編集・発行

恵庭市みなみ地域包括支援センター Tel.34-8467
〒061-1423 恵庭市柏木町429番地6 (特別養護老人ホーム“恵望園”内)

たよれーる・みなみだより 冬号

平成28年度



目指せ！ 元気で長生き！



全人口に占める65歳以上の人（高齢者）の割合は、2015年に4人に一人を超えました。

このように急速に少子高齢化が進む中、公的なサービスだけで高齢者を支えることが難しくなっています。

住み慣れた地域で暮らし続けるためには、高齢期を迎えた方を含め、だれもが役割をもって活躍することが期待されています。そのためには、まず「自分自身で今できていることを続け、健康維持に努めていくこと（自助）」、そして「お互い様の気持ちで、住民同士で助け合っていくこと（互助）」が大切になっていきます。

恵庭市では、他地域に先駆け地域の身近な会館で住民主体となり『いきいき百歳体操サロン』が展開されています。参加者自身の介護予防と健康増進はもちろんのこと、体操のサポーター（支援者）として60～80代と幅広い年代の方々が活躍をされています。

また、昨年からは高齢者のボランティア活動を推進する『あったまーるポイント（介護支援ボランティアポイント）』が創設されました。ボランティア活動を通して、担い手育成による地域の支え合いの構築、高齢者自身の介護予防につながることを期待されています。

自分たちが住みなれた地域で安心して年を重ねられるように、それぞれが元気に過ごし、時には担い手として活躍していきましょう。



平成29年4月スタート 介護予防・日常生活支援総合事業

(以下「総合事業」という)

総合事業とは…

2025年には団塊の世代が75歳以上となり、今後さらなる高齢化の進行が予測されます。

総合事業は、高齢者の方々が住み慣れた地域で安心して自立した生活を続けるため、市の事業として位置づけられました。高齢者自ら介護予防に取り組むことや、地域全体で高齢者の生活を支えることを目的に、地域のニーズや実情に応じた多様なサービスを提供されることが期待されています。

このような状況を背景に、恵庭市でも平成29年4月から総合事業を開始します。



対象者 65歳以上

- ◆要支援認定を受けている方
- ◆平成29年4月以降、【基本チェックリスト】により対象者に該当された方

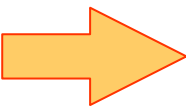
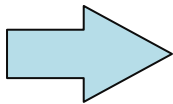
基本チェックリストとは、25の質問項目で日常生活に必要な機能が低下していないかを調べるものです。

サービス内容

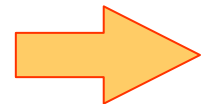
これまで利用していた介護予防サービスの一部と介護予防事業が移行します

平成29年3月31日まで	
介護給付(要介護1~5)	
介護予防給付(要支援1・2)	訪問看護・福祉用具など 訪問介護(ホームヘルプサービス) 通所介護(デイサービス)
介護予防事業	
<ul style="list-style-type: none"> ■ 総合型介護予防事業 ■ 運動機能向上事業 ■ 口腔機能向上事業 ■ 栄養改善事業 ■ 認知症予防事業 など 	

変更なし



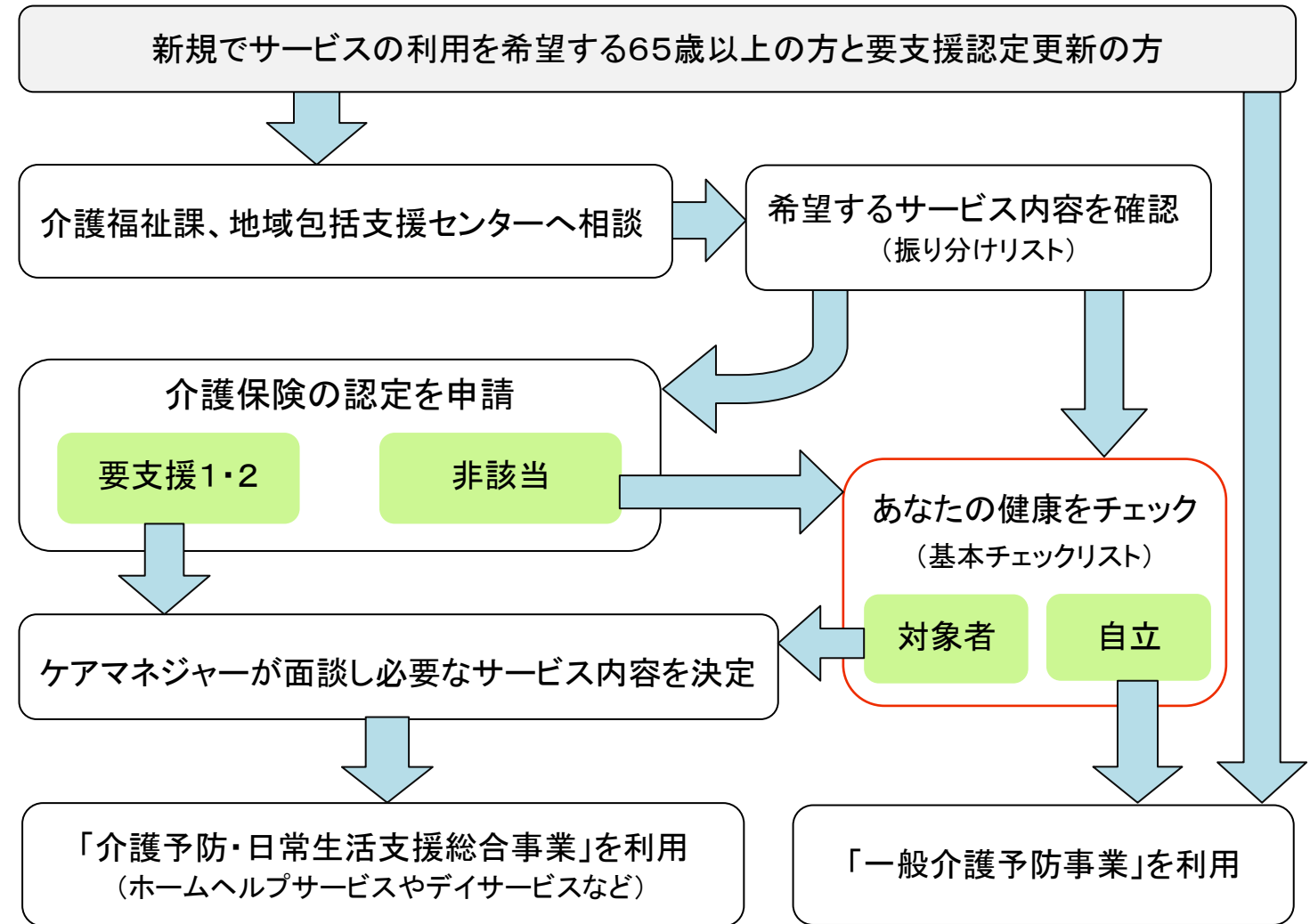
総合事業へ



平成29年4月1日から
介護給付(要介護1~5)
介護予防給付(要支援1・2)
介護予防・日常生活支援総合事業 (要支援1・2、総合事業対象者)
<ul style="list-style-type: none"> ■ 訪問型サービス(ホームヘルプサービス) ■ 通所型サービス(デイサービス) ■ 一般介護予防事業



サービス利用の流れ



<問い合わせ・相談先>

恵庭市役所介護福祉課
☎33-3131
(内線1225・1239)

または、地域担当の
「たよれーる」へ