

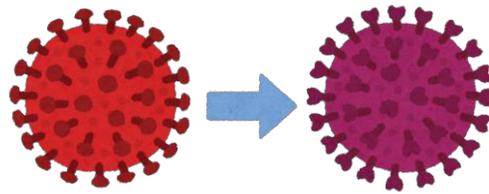
重度化防止・介護予防について

～城南地区の取り組みを中心に～

1

令和4年2月15日
桑名市南部地域包括支援センター

はじめに



コロナ禍で、

- ①通いの場が休止状態になり、閉じこもり傾向がみられるようになった。
- ②近隣の友人と話す機会が減った。（高齢者の孤立）
- ③旅行に出掛けることができなくなり、楽しみが減ったという声が届く。
（楽しみの機会減少）
- ④感染予防（マスク着用、手指消毒、距離）をしているが行動制限もあり不自由なことが多い

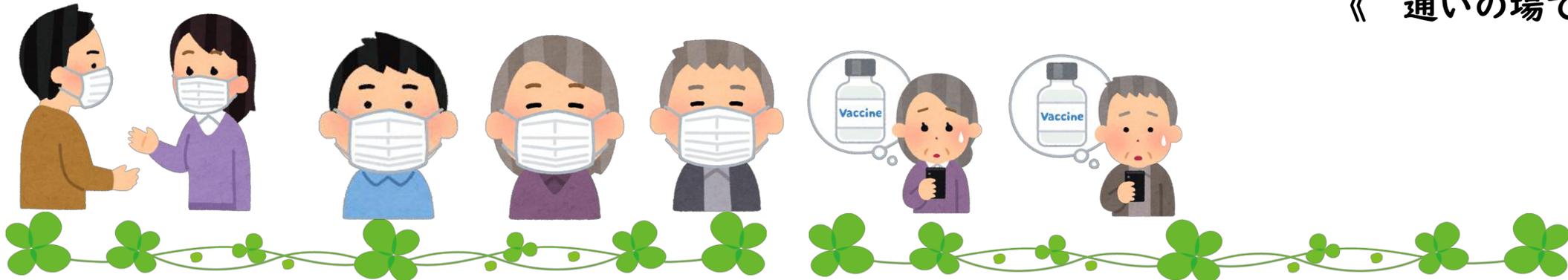


《お出かけや旅行》



《 通いの場での体操 》

南部圏域の地域課題を考えてみた。



I 地域課題

【令和2年度圏域別特定健診質問票結果～R2/3/26データ抽出～国保データベース】

運動習慣の項目の該当率 (%)	東部圏域	西部圏域	南部圏域	北部圏域	長島圏域	多度圏域
30分以上、週2回以上の運動なし	④61.7	⑤57.4	③64.8	⑥55.4	②67.0	①67.1
歩行速度が遅い	④54.8	⑤53.3	②55.9	⑥52.5	③55.6	①57.0
1時間以上の運動なし	③54.3	⑤53.2	①57.2	⑥50.9	④53.8	②55.7

【令和2年度桑名市日常生活圏域調査

『いきいき・くわな』報告書から（令和3年3月）～80歳以下を対象にデータ検索した結果～

①問い：「週に1回以上は外出していますか？」⇒「ほとんど外出しない。週1回くらい」

②問い：「地域での活動について」⇒「付き合いがほとんどない」

上記2つとも当てはまる人が、城南地区 22名、益世地区 17名、日進地区 17名だった。



【地域生活応援応援会議から】

- ・ 下肢筋力低下、持久力低下の課題ありの人が、介護保険サービスを利用している。

*運動習慣がない。下肢の筋力低下の自覚あり。
*地域や人とのつながりが少ないと感じている人が多い。



II 地域課題への取り組み

- 1、介護予防、フレイル予防（健康課題の意識づけ・健康寿命（健脚寿命）の延伸）
- 2、高齢者の社会的孤立の防止と、人とつながり、居場所を作る。
（通いの場やオレンジカフェ等を開催し、人とのつながりを支援する）



*宮城県石巻地域包括支援センター12か所で介護予防教室でノルディックウォーキングを取り入れたという情報を得る。そして、**介護予防に効果が出た**という記事を発見。

ノルディックウォーキングとは？

- 2本のポールを使って歩くウォーキング。
- ポールを持つと⇒**姿勢が良くなる**。
- 姿勢が良くなる⇒**歩幅が広がる**。
- 2本のポール⇒**歩行バランスが安定する**。
- 自然と**歩くスピードが速まる**。
- 屋外スポーツなので、コロナ禍でも「介護予防」としてできる。



Ⅱ-1. 介護予防、フレイル予防（健康課題の意識づけ・健康寿命（健脚寿命）の延伸）

決定

① ノルディックウォーキング効果



「からだ」の虚弱
ノルディックウォーキング
でバランス感覚、筋力、
スタミナアップする。

からだ
筋力
スタミナ
バランス

フレイル予防につながる

フレイルとは・・・高齢期に、
心身の活力（運動能力、認知機能、
社会とのつながりなど）が低下した
状態のことを言います。

こころ
容姿
自信
楽しさ

「こころ・認知」の虚弱
屋外で行うので、身なりを気に
するようになる。

つながり
仲間
会話
役割

「社会性」の虚弱
仲間と会話しながら楽しく
できるスポーツ

ニーズ調査の該当者におたっしや戸別訪問で、
チラシを配布し、ノル
ディックウォーキング
を開催することを周
知・参加を募る。

「生活支援体制整備
機能強化型事業」で
助成金を頂き
・ポールを15人分購入
・インストラクターを
呼ぶことを決定。
(3回シリーズ)
10/15・10/29・11/12



10/15 (金) 10:00~12:00

ノルディックウォーキング

1回目

城南まちづくり拠点施設に集合

- ・健康推進員6名、所長、保健医療課、包括、生活支援コーディネーターなどスタッフ16名
 - ・地域住民17名 (男性5名、女性12名)
- *城南地区以外に益世地区の方も参加。

受講される方は
2階へ
お越しください。

ノルディックウォーキング
体験会

本日は
こちら

開催日時 令和3年10月15日(金) 10:00~12:00
2日目 10月16日(金) 10:00~12:00
3日目 11月12日(金) 10:00~12:00

集合場所 城南まちづくり拠点施設2階

指導者 安東 広品氏

10:00~ 受付・服装チェック
10:20~ 講師「ノルディックウォーキングについて」 安東氏
10:50~ 実践指導・ノルディックウォーキング実践歩行(補助内で実施)

11:50~ 終了

南部包括



《①受付(検温・消毒)名札》



《②健康チェック(ロコモチェック)》



《③5メートル歩行タイム》



《④ポールの長さ調整》

氏名	期産	記録表	空	分	分
山本 隆子	10:00	10:05	10:10	10:15	10:20
山本 隆子	10:20	10:25	10:30	10:35	10:40
山本 隆子	10:40	10:45	10:50	10:55	11:00
山本 隆子	11:00	11:05	11:10	11:15	11:20
山本 隆子	11:20	11:25	11:30	11:35	11:40
山本 隆子	11:40	11:45	11:50	11:55	12:00

参考資料添付あり

ポールは1か月レンタルし、自宅で練習してもらうことに・・・
そして、歩いたら〇印チェック。

1日1ノルカレナー

10月

10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

10月15日: ノルディックウォーキング体験会(1日)

10月29日: ノルディックウォーキング体験会(2日目)

桑名市南部地域包括支援センター TEL:25-1011

11月

31	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

桑名市南部地域包括支援センター TEL:25-1011

《インストラクター安東氏よりノルディックウォーキングについて講義》

○ノルディックウォーキングの効果 ○高齢者の歩行姿勢 ○ポールに触れよう～持ち方、歩く～



《講義風景》



《歩行速度・姿勢チェック》



《ポールを使っでのストレッチ》

10/29 (金) 10:00~12:00
ノルディックウォーキング
2回目

城南まちづくり拠点施設に集合
・健康推進員6名、所長、保健医療課、包括、生活支援コーディネーターなどスタッフ15名
・地域住民16名(男性5名、女性11名)。
*定期受診でお休み2人、新しく1人参加あり。

ノルディックウォーキング 体験会
今日は こちら

開催日時 1日目 令和3年10月15日 10:00~12:00
2日目 // 10月29日(金) 10:00~12:00
3日目 // 11月12日(金) 10:00~12:00

集合場所 城南まちづくり拠点施設2階
指導者 安東 広昌氏

タイムスケジュール!

10:00 集合(室内)	10:05 駐車場へ移動	10:10~10:20 ウォーミングアップ	10:20~10:35 駐車場にて練習(5周程度 約600m)	10:35~10:45 休憩	10:45~11:00 駐車場にて練習(5周程度 約600m)	11:00~11:05 休憩
お元気コース 11:05~11:15 城南まちづくり拠点施設からそよかぜ(約400m) 11:15~11:20 休憩 11:20~11:30 そよかぜから城南まちづくり拠点施設へ(約400m)	ゆっくりコース 11:05~11:15 駐車場にて練習(3周程度) 11:15~11:20 休憩 11:20~11:30 駐車場にて練習(3周程度)	11:30~11:45 クールダウン	11:50 集合(室内)連絡事項等	12:00 解散	桑名市南部地域包括支援センター 桑名市江堤776-5 TEL:25-1011 FAX:25-1155	



始まる前の打ち合わせを入念に!
(スタッフ)



各コースに別れる前に駐車場内を
ポールで歩く

タイムスケジュール

10:00 集合(室内)	10:05 駐車場へ移動	10:10~10:20 ウォーミングアップ	10:20~10:35 駐車場にて練習(5周程度 約600m)	10:35~10:45 休憩	10:45~11:00 駐車場にて練習(5周程度 約600m)
--------------	--------------	-----------------------	---------------------------------	----------------	---------------------------------

お元気コース 11:05~11:15 城南まちづくり拠点施設からそよかぜ(約400m) 11:15~11:20 休憩 11:20~11:30 そよかぜから城南まちづくり拠点施設へ(約400m)	ゆっくりコース 11:05~11:15 駐車場にて練習(3周程度) 11:15~11:20 休憩 11:20~11:30 駐車場にて練習(3周程度)
--	--

11:30~11:45 クールダウン	11:50 集合(室内)連絡事項等	12:00 解散
--------------------	-------------------	----------

桑名市南部地域包括支援センター
桑名市江堤776-5
TEL:25-1011 FAX:25-1155



1回目の後に、気になる参加者宅を
包括職員で自宅訪問。ポールの使い方を再度伝え、一緒に歩く。

お元気コース11名



お元気コースは、「サロンそよかぜ」まで往復800m歩く

ゆっくりコース5名



ゆっくりコースは、
駐車場内を歩き、休憩した歩き
ポールに慣れる。

11/12 (金) 10:00~12:00
ノルディックウォーキング
3回目

- 城南まちづくり拠点施設に集合
- 健康推進員6名、所長、保健医療課、包括、生活支援コーディネーターなどスタッフ15名
 - 地域住民14名（男性5名、女性9名）

お元気コース10名



《全員でストレッチ》

城南まちづくり拠点施設

町屋川緑地公園

和泉神明社

サロンそよかぜ



町屋川緑地公園の水道工事の方に、「必要時、簡易トイレを使わせてほしい」と事前の打ち合わせをお願いをしていた。当日は、ペットボトルのお茶、ジュース、飴などおもてなしをいただき、参加者が笑顔に(^.^)
(会社が城南地区にある/地域貢献)

ゆっくりコース4名

城南まちづくり拠点施設

サロンそよかぜ
ゲーム・体操



ゆっくりコースはそよかぜまで往復。サロンそよかぜの方が休憩用のイスを準備してくださっていた。疲れをとり出発！



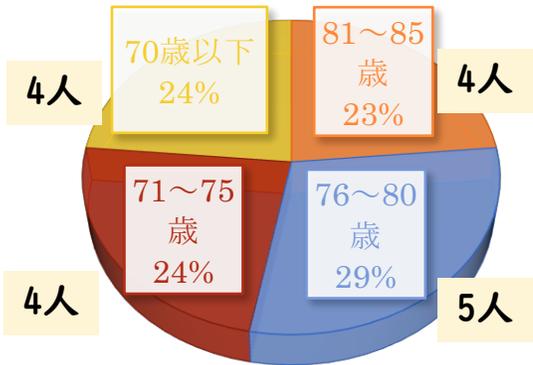
地域の皆さんの優しさに助けられ無事に3回のノルディックウォーキングを実施することができた。最後にフィンランド語で「キートス」と言って終了
*「キートス」は「感謝、ありがとう」という意味

今後も継続してノルディックウォーキングをしたいという声があり話し合いを重ねていくことに！

ノルディックウォーキングを3回実施しての感想・効果

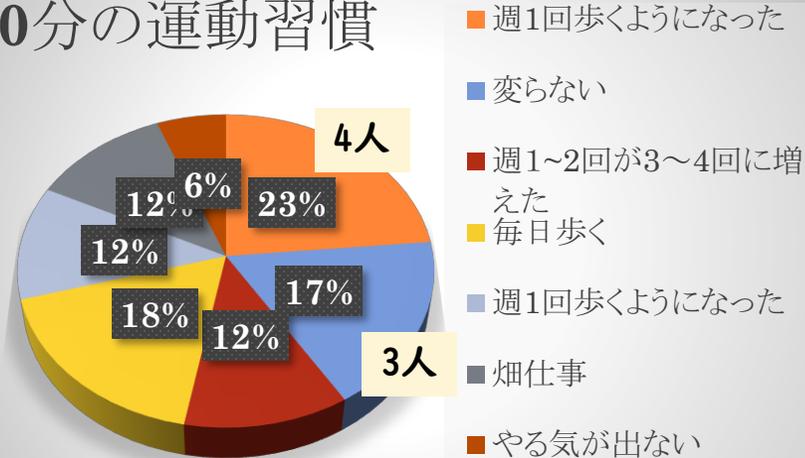
○運動を継続したいと思った人が多かった。(歩く姿勢が良くなった)
○運動継続のためにポールを購入した人は12人。

参加年齢



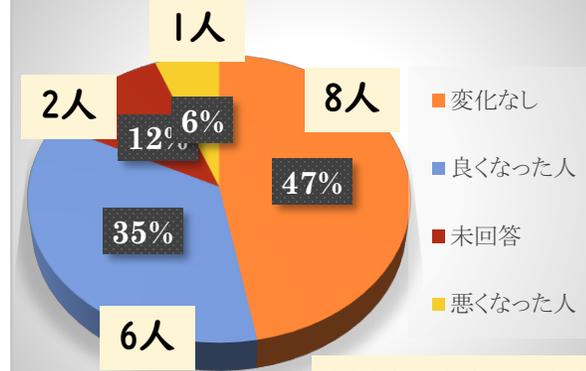
《最高年齢85歳、最少年齢45歳》
義母さん80歳が心配で次女の妻が同席

30分の運動習慣



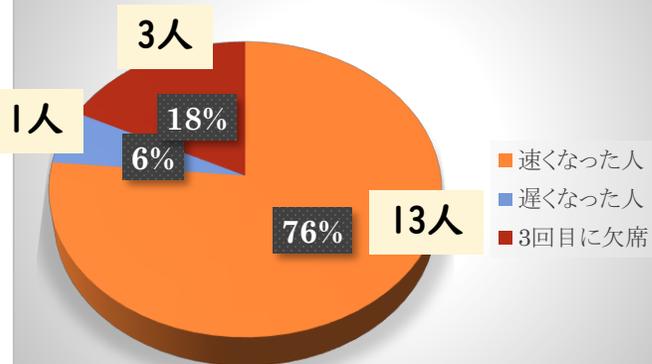
変らないと答えた3名の人でも5M速度は速くなっていた。

健康状態の自覚度



悪くなったと答えた人は終了間際に精密検査の指示が出た方。

5m歩行計測



《アンケート結果から》

- ・参加年齢は71歳以上が13人/17人中だった。
- ・ニーズ調査から参加した3人と「要支援1の夫とその妻」「要介護1の夫とその妻」の参加あり。
- ・30分の運動習慣で歩く時間が増えた人が65%あり。
- ・5m歩行は、測定できた人の中では92.8%が速くなっていた。(遅くなった人は毎日10km歩いている人)

《実施後の感想》

- ・2本のポールを使って歩いたので、歩行姿勢が良くなったと周りの人に言われた。
- ・ポールを借りていたので、家でも歩いた。これからは歩こうと思って、ポールを買った。
- ・歩きながらいろいろな人と話することができて楽しかった。
- ・ゆっくりと景色を見ながら歩くことはなかったが、和泉地区に家がたくさん建っていた。
- ・これからは2本のポールを使って歩きたいと思う。一人では続かないから、一緒に歩く人がいるといいな。
- ・益世地区でもノルディックウォーキングをやってみたい。周りに相談したい。

その後のノルディックウォーキング・・・

キートス城南

生活支援コーディネーターが住民さんを交えて話し合い、12/20～月1回（第3月曜日）に開催することに決定！名称が「キートス城南」。益世、日進地区と広がることを期待。
*益世地区（桑陽台）では、R4/1/12～ポールを10組貸出し、自主的にノルディックウォーキングの体験会が始まっている。

R3/12/20（月）9：00～10：00 参加者10名



《初めての方が3名参加。ポールの長さを合わせて歩き方の指導》
～代表の方と所長さん～

R4/1/17（月）9：00～10：00 参加者5名



終了のあいさつは
もちろん
「キートス」

**ノルディックウォーキングを
みんなで始めましょう**

開催日時	令和3年12月20日（月）9：00～10：00 毎月第3月曜日（1/17, 2/21・・・）
集合場所	城南まちづくり拠点施設
参加費	無料
持ち物	お茶、タオル
服装	動きやすい格好で（マスク着用）



- ①2本のポールを使って歩くウォーキング。
- ②屋外のスポーツなので、コロナ禍でも「介護予防」としてできる。
- ③転倒予防や歩行能力の向上に最適なスポーツ！
- ④姿勢や体幹が安定していてバランスがとりやすい。
- ⑤ポールを使って行うストレッチは柔軟性を高め、筋力低下を防ぐことにも役立つ。



- ノルディックウォーキングで、健康寿命を延ばしましょう。
- いつまでも自分の足で歩けるようにみんなで歩きましょう。
- いつから始めるの？ ➡「今でしょ！」
- ワクワク、元気に人とつながりノルディックウォーキングを楽しみましょう。

お問合せ先 代表者：😊😊 電話：城南まちづくり拠点施設 22-0034

毎週月曜日は10：00～12：00
城南まちづくり拠点施設で
通いの場「つながりサロン」
開催中。
ノルディックウォーキング
終了後は「つながりサロン」
で休憩し、地域の人との交流
が始まっている。

②通いの場の創設～その1～

日進地区課題

R2/11月～

- ・通いの場が益世・城南地区より少ない。
- ・日進地区内で徒歩圏内に通いの場がないエリアはどこか？
「サロン&はる」より南のエリアが少ない。
～保健医療課からのデータ～

自治会名	人口	高齢化率%	後期高齢化率%
東鍋屋町	192人	17	8.90
西鍋屋町	133人	40.60	24
江場中野	428人	20.10	10.50
江場4丁目	414人	22.50	13
東相川町	70人	43	19
東矢田町	132人	44.70	25

ニーズ調査報告書から《R2年3月》

	指標等項目	数値%	日常生活圏域 圏域内順位	桑名市全域 順位
リスク指標の状況	運動機能低下 リスク者	18.60	1/3位	2/19位
//	閉じこもりリ スク者	19.40	1/3位	5/19位
独自設問の状況	場づくりができ ていると思う	32.7	3/3位最下位	17/19位

R3/5月～

- ・南部圏域連絡会にて西鍋屋町周辺に通いの場を作る方向で調整に入る。
- ・自治会長、自治会連合会会長、老人会、民生委員のところにあいさつに出向く
(保健医療課、生活支援コーディネーター、南部包括)

R3/6月～

- ・ポスティング 55世帯
- ・リハーサル

R3/7月～

- ・体験会(毎週、月曜日に4回体験)

R3/8月～

- ・8/9～スタート



R3/8月《明圓寺クラブ》



住民主体の通いの場が立ち上がる

②通いの場の創設～その2～

城南地区課題

- ・国保データベースより生活習慣病の腹囲・高血圧の該当者が多い。
- ・運動習慣30分以上、週2回以上の運動なしが多い。
- ・ニーズ調査から（R3/3月）80歳以下の週1回未満の外出と近所との付き合いがほとんどない人が22名いる。

R3/11月～

- ・ノルディックウォーキング「ゆっくりコース」参加者の運動継続の場所が欲しい。
- ・和泉神明社周辺の330世帯にポスティング
- ・自治会長、民生委員、城南まちづくり協議会、まちづくり拠点施設和泉神明社管理人にあいさつに出向く。
（保健医療課、生活支援コーディネーター、南部包括）

R3/12月～

- ・12/14体験会（保健医療課、生活支援コーディネーター、包括）
- ・体験会（毎週、火曜日に4回体験）城南まちづくり協議会会長の参加あり。

R4/1月～

- ・雪が降ったり、降った翌日に2人しか参加者がいない時もあったが、1/18無事に通いの場が立ち上がる。



R4/1月 《和泉たいそう会》



《ケース1》

・和泉在住。「要支援1」で「くらしいきいき教室」を利用していた。ADL的には回復したが、「一人では運動も続かない。だから、デイサービスを継続利用したい」というケースあり。
支え合える通いの場を検討する。

和泉神明社のお近くの皆様へ

和泉たいそう会
はじめました！



開催日 毎週火曜日



時間 午前9:30～

場所 和泉神明社 境内

※雨天による中止は自己判断でお願いします
誰も集まっていなければ中止です



どなたでも大歓迎！

介護、フレイルを予防するためのポイントは、「よく噛んでよく食べること」「適度に運動すること」「社会参加をすること」の三位一体が大切だと言われています。みんなで楽しく体操をして予防に取り組んでいきましょう！

Ⅱ-2. 高齢者の社会的孤立の防止と、人とつながり、居場所を作る

(通いの場やオレンジカフェ等を開催し、人とのつながりを支援する)

① 認知症サポーターステップアップ講座

～ステップアップ講座を終了した人が地域の人とつながる～

ステップアップ講座を受講して、地域でオレンジカフェをお手伝いしたり、認知症の人に限らず、困っている人がいたらどこかに繋げてほしい。介護している家族の人が困っていたら話を聴いてほしい。そして、対応に困ったら、いつでも包括に繋いでほしいという思いで講座開催中。

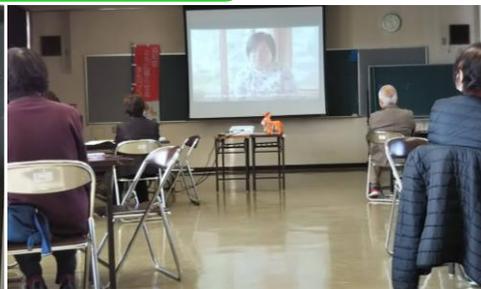
城南地区 11/26

益世地区 12/6

日進地区 10/27

「認知症サポーター養成講座 ステップアップ研修」

①認知症サポーター養成講座	11/26(日)	10時～11時半	城南まちづくり拠点施設
②ステップアップ講座	11/28(金)	10時～12時	城南まちづくり拠点施設



《本人ビデオを視聴中》

認知症当事者の本人ビデオを観て、思い・メッセージを聴いた。自分事として考えてもらうために、「何ができるか」をグループで考えて発表してもらった。



「認知症サポーター養成講座 ステップアップ研修」



- ・認サポを受講した南部圏域にある介護事業所（介護ネットグリーン、小多機 皆月、クオ、マスカット）の方も参加して、事業所として地域の人に何ができるか？話をしてもらう。真剣に考えていただいている。
- ・通いの場（コミュニティハウス縁）からは地域の人への取り組みを聴く。
- 認知症と診断された当事者の方も参加していただき、その方の経過やその時の思いなどを聴いた。

*昨年度、ステップアップ講座を修了された方がコミュニティハウス縁のオレンジカフェを毎月手伝っている。

認知症サポーター ステップアップ講座

日進まちづくり拠点施設
桑名市南部地域包括支援センター



ステップアップ講座を修了した方が、認サポの寸劇のお手伝い！

日進地区で初めてのステップアップ講座。認知症の人と家族の会の下野氏に来ていただき話を聴く。

②オレンジカフェ

～誰でも安心して参加できる。地域の人とのつながり～

日進地区 5/20



十念寺で開催。
スマイルの会さんに来ていただき足の運動、脳トレを実施。
認知症と診断された方の参加もあり一緒にできるようなゲームやお話をゆっくりと聴かせてもらう。

益世地区 毎月第3火曜日

「コミュニティハウス縁」で毎月開催
講座を修了した方などが手伝っている。写真の展示や季節毎にいろいろな行事あり。
近隣の方が参加。



城南地区 6/7

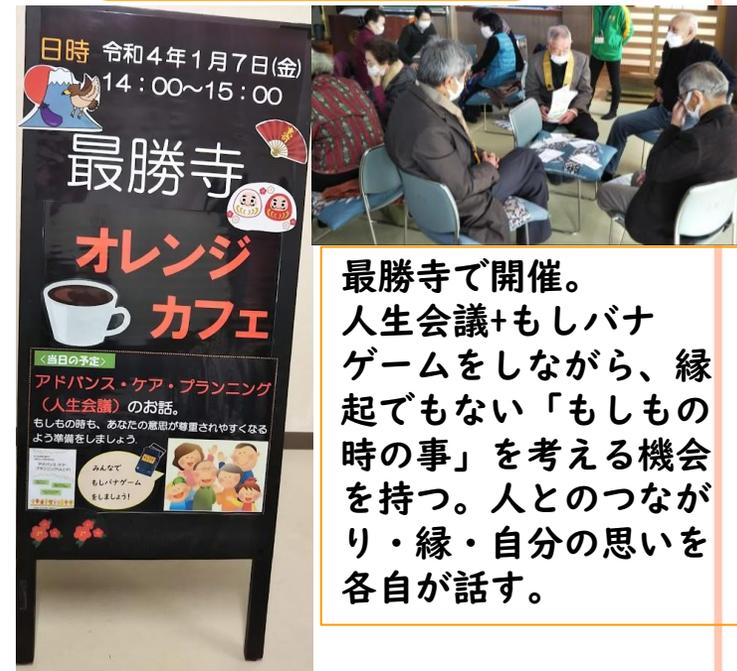


大貝須集会所で開催。
桑名地域生活安全協会 木地さんに来ていただき「特殊詐欺」の話と寸劇で被害者にならないように指導。
大貝須集会所では、3か月に1回「大貝須集いの場」を開催中



地域の住民さんが元気な時から認知症と診断されても、安心して、立ち寄れるそんな居場所ができるように開催中。

日進地区 R4/1/7



最勝寺で開催。
人生会議+もしバナゲームをしながら、縁起でもない「もしもの時の事」を考える機会を持つ。人とのつながり・縁・自分の思いを各自が話す。

益世地区 R4/3/15予定

善西寺+コミュニティハウス縁と合同でハイブリッド方式で開催予定。

③ 子供のためにロバ隊長作成 ～子どもと地域の人をつながり～

小学校では毎年、小学4年生を対象に認知症サポーター養成講座を実施。居住地区の小学生のために、地区住民さんがロバ隊長を人数分作成。子供たちが元気に育つように、認知症になっても住み慣れたこの地域で過ごせるようにと願いを込めながら・・・

日進地区のみなさん ～梅の郷～



益世地区のみなさん ～益世支え愛の会～



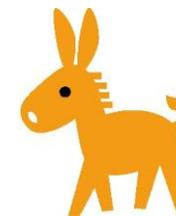
城南地区のみなさん ～つながりサロン～



《ロバ隊長》



認知症サポーターキャラバン



今年度は、
各地区で材料費もすべて負担。
・益世地区社会福祉協議会、
・日進地区社会福祉協議会、
・城南まちづくり協議会に
材料費を負担していただいた。
ありがとうございます。

Ⅲ. 結果・効果

- ①ノルディックウォーキングの効果は参加者が感じており、「運動することの大切さ」を感じたという声を聞くことができた。 平均寿命≠健康寿命
*健康寿命とは、心身ともに自立し健康的に生活できる期間
- ②ノルディックウォーキングの3回シリーズは生活支援コーディネーターを中心に取り組むことができた。終了後、自主グループ「キートス城南」が立ち上がった。そして、参加した益世地区住民の方から、益世地区（桑陽台）でもやりたいと動き始めている。
圏域内の他の地区でも声が上がれば、地域住民の方と一緒に取り組んでいきたい。
- ③気軽に参加して「桑名いきいき体操」ができる場所として、「明圓寺クラブ」と「和泉たいそう会」が立ち上がった。今年度より生活支援コーディネーターが包括内に配置されているので、連携がとりやすかった。
- ④今年度はステップアップ講座を3地区で実施することができた。益世地区圏域では介護事業所の方（4ヶ所）の参加もあり、事業所としてできることを話してもらい、地域交流が広がっていく。（居場所が増える）
- ⑤オレンジカフェ等にステップアップ講座を修了した方がボランティアとして参加。
少しでも役に立つならと、写真を持参し、展示したり、スクリーンに上映。参加者の癒しになっている。運営する人も参加する人もお互いが助け合える関係になっているところもある。
- ⑥地域で定期的にオレンジカフェを開催する所や通いの場ができた。
気軽に相談できる場所や安心できる居場所が増えつつある。

IV. 今後の方針

- ① 今後もニーズ調査などで閉じこもりや運動機会の少ない地域住民を把握し、フレイル予防、社会的つながりが持てるように支援していく。
- ② 介護事業所とも連携を取りながら、地域住民との交流やつながりが広がるように支援していく。
- ③ これからも生活支援コーディネーターと協働して、生活支援体制の整備や地域課題に取り組んでいく。
- ④ 認知症サポーターステップアップ講座を修了した方が、地域で活躍できるように支援していく。
- ⑤ 社会的孤立を少なくするために、今後もおたっしや戸別訪問や地域住民、民生委員からの情報をキャッチする。そして、地域に安心できる居場所を作っていくような支援をしていく。
(通いの場、つながりカフェ、つながりサロン、オレンジカフェ等の支援)

謹賀新年

新年あけましておめでとうございます。
地域の高齢者の皆様が、住み慣れた場所で
安心して暮らし続けられるように
つながりが持てるように多機関と
協力しながら支援していきます。
今年もよろしくお願いいたします。

センター長 佐藤美佐子



今年も力を合わせて
頑張りますので
よろしくお願いいたします。

一日一笑い～笑う門には福来る

皆さんは普段から意識して笑っていますか？

“笑い”で体を健康に、大いに笑えば病気に対する抵抗力が高まると言われています。今年も大いに笑いましょう

- ①脳が働きます。活性化します。
☆脳の血流量が増え認知症予防になります！
- ②血行促進につながります。
☆全身の血流量が増え、ぽかぽかと暖かくなります！
- ③自律神経のバランスを整えます。
☆腹筋にも効果ありお通じが楽になります！
- ④筋力アップ効果があります。
☆特に腹筋や横隔膜が鍛えられます！
- ⑤幸福感と鎮痛作用をもたらします。
☆ストレス解消、リウマチなどの痛みを緩和します！

- では普段どんなことに心掛けていますか？
- 適度な運動を毎日おこなうこと
 - 1日1回以上は人と会って話をする
 - 自分の好きなことを見つけて取り組む
 - 普段から笑顔でいることを心掛ける
- など良いといわれています。



10/5 認知症キッズサポーター養成講座 in 明正中学校



with 高学年55名
明正中学校1年生を対象に行いました。アンケートの中で理解ができたという声をたくさん聞くことができました。

10/27 認知症サポーターステップアップ講座 in 日進まちづくり拠点施設



9名の方が参加されました。認知症の人と家族の会の下野さんに来て頂き認知症を自分事として考えて何ができるか話し合いました。

10/28 図書贈呈式 in 益世小学校



「益世支え愛の会」から64冊の図書が贈られました。

11/11 認知症キッズサポーター養成講座 in 岡和中学校



with 高学年55名
岡和中学校1年生を対象に行いました。生徒さんとのやりとりをしながら認知症について学んでもらいました。

10/15・10/29・11/12 ノルディックウォーキング体験会



講師に安東さんを招き、3日間 にわたって開催しました。2つのコースに分かれて歩きました。

11/19 認知症サポーター養成講座 in 城南まちづくり拠点施設



23名の方が参加されました。前回ステップアップを受講した方に寸劇を手伝って頂き、認知症の方への対応の仕方を学びました。

11/26 認知症サポーター養成講座 in コミュニティハウス緑



講師と受講者の方と距離が近く、質問がしやすいアットホームな雰囲気での養成講座になりました。

11/26 認知症サポーターステップアップ講座 in 城南まちづくり拠点施設



15名の方が参加されました。認知症の本人メッセージ動画を見て頂き思いを感じ取ってもらいグループワークを行いました。

12/6 認知症サポーターステップアップ講座 in 益世公民館



住民さんと事業所さんと合わせて19名の方が参加されました。当事者の方をお招きして、一緒に「認知症の予防と共生」について考えました。

【編集後記】包括だよりを読んでいただきありがとうございます。入稿して半年が立ち、今回は包括だよりの作成にも携わらせていただきました。いよいよ冬本番ですね！体調に気を付けてお過ごし下さい。 記：近藤

森名市南東地域包括支援センター

電話 25-1011
FAX 25-1155



ご清聴ありがとうございました。
これからも全職員で協力し、
関係機関と連携しながら
地域住民の方が安心して相談できる場
の提供や、特性に配慮した地域づくり
を目指していきたいと思います。



南部包括職員一同



調査・記録表

※ 太枠は必ずご記入ください。



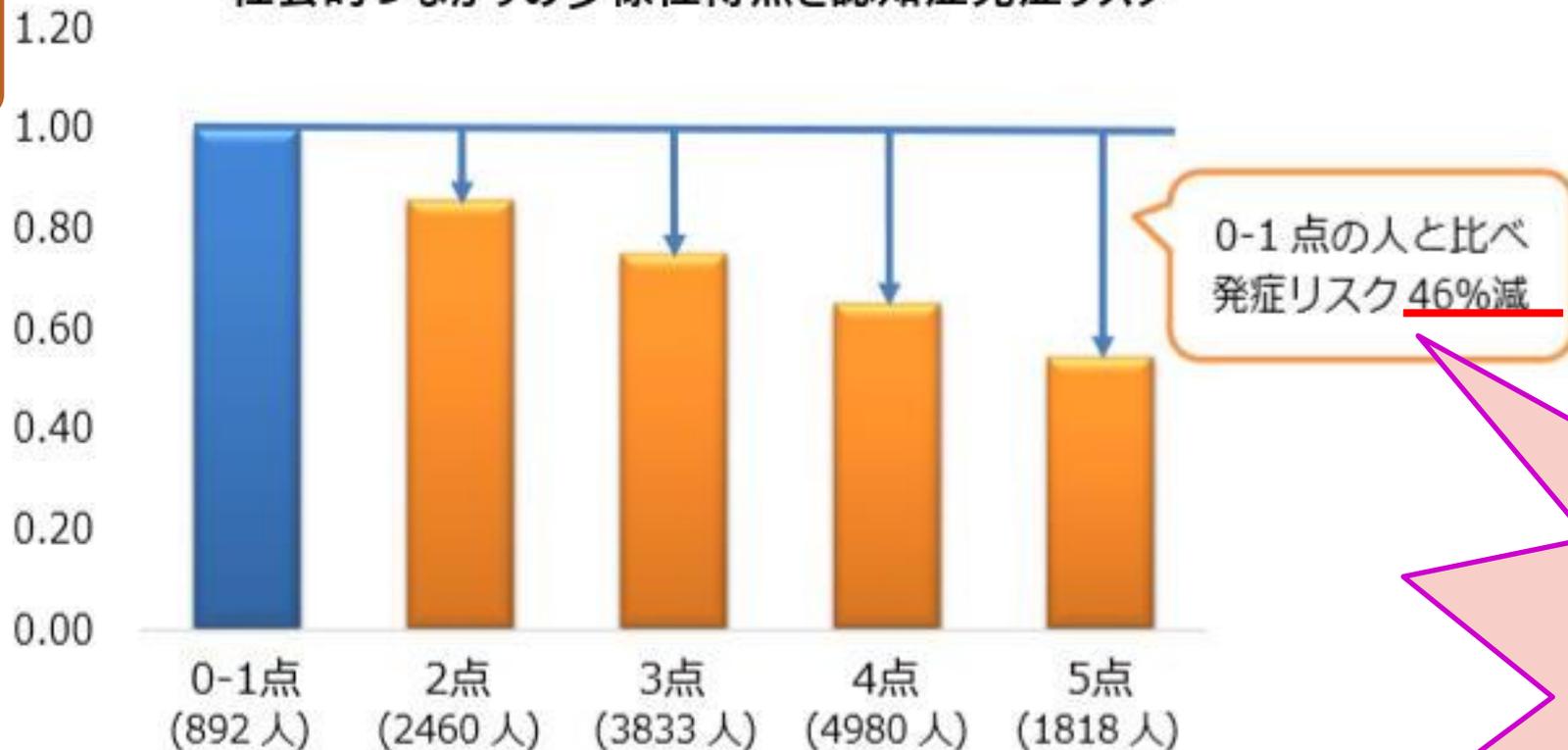
お名前		ポールNO			
検査内容		10月15日		11月12日	
5m歩行		秒		秒	
身長 cm	体重 kg	持病 当てはまるものに ○をいくつか	高血圧 心疾患 () 骨折 ()	脳血管疾患(脳出血・脳梗塞)後遺症 ガン () その他 ()	糖尿病 肺疾患 () 無し
あなたの現在の健康状態を数字で表すと		5(良い)・4・3・2・1(悪い)		5(良い)・4・3・2・1(悪い)	
身体の不調や健康に対して不安を感じていることをなんでも記入してください。 ※姿勢が悪い。転びそうになる。同年代の人に比べると歩きの が遅い。直ぐに疲れる。					
足腰の痛み・しびれ等の症状		あり なし		あり なし	
30分以上の運動習慣について		週1.2回 ほとんどしない 月1.2回 その他 ()		増えた 週1.2回 週3.4回 月1.2回 月3.4回 変わらない(理由) その他 ()	
食べることについて		週3回以上朝食を抜く (有 無) 最近体重の2.3kgの増減 (有 無) 硬いものが食べにくい (有 無) お茶や汁物でむせる (有 無) 口の渴きが気になる (有 無)		前回から何か変化がありましたか 週3回以上朝食を抜く (同じ 少なくなった) 最近体重の2.3kgの増減 (増えた 同じ 減った) 硬いものが食べにくい (同じ 気にならなくなった) お茶や汁物でむせる (同じ 気にならなくなった) 口の渴きが気になる (同じ 気にならなくなった)	
今日が何日が分からなかったり、周りから「いつも同じことを聞く」などの物忘れが気になることがありますか		ある ない		ある ない	
体調が悪い時やちょっとしたお願いをしたい時など頼れる友人知人や家族が近くにいますか。		いる(配偶者 子ども 兄弟姉妹 親戚 近所の人 友人) いない その他 ()		スマートフォンの操作やライトトーク、オンライン学習など関心がありますか? ある ない	
ノルディックウォーキングについて		参加理由		参加して感じたこと、続けてノルディックウォーキングをしたいと思いませんか?	

★ご記入いただいた個人情報につきましては、管理責任者を定め、紛失や漏洩が発生しないように努めます。

ご記入いただいた個人情報は、ノルディックウォーキング利用による健康意識調査目的のみに使用し、第三者に提供することはありません。

桑名市南部地域包括支援センター

社会的つながりの多様性得点と認知症発症リスク



「配偶者あり」「同居家族との支援のやりとりあり」「友人との交流あり」「地域のグループ活動への参加あり」「就労あり」の5項目を集計し、「0-1点」と比べた「2点」「3点」「4点」「5点」の認知症発症リスクを推定。

出典：国立長寿医療研究センター（2017年11月 報道発表）
《65歳以上13984名を対象に約10年間の追跡データを解析》

高齢者は「**社会とのつながり**」（**親しい人との支援のやりとり**や**交流**、**地域への参加**や**就労**）が多様であるほど、認知症の発症リスクが低下し、最大で46%低下するという研究を国立長寿医療研究センターなどがまとめた。

**社会との
さまざまな
つながりが
重要**