♪　♪　とんとん　とんからりと　となりぐみ　♪　♪

住民主体の　通いの場の　提案です

「まちの　ぷらっと　ホーム」で集おう　仲間たち

1、目　的

- ◆ 老けゆく筋力を楽しく集って筋力低下を予防し複合体操・運動で脳力アップを目指そう
- ◆ 笑いあり、なみだあり、お互いに支えあいながら元気づくりに挑戦して、住民が「つながるまち」で１００寿を目指そう
- ◆ まちの専門職の協力を得て、住民の健康チェックも兼ねる集いの場所を目指す

2、場　所

- ◆ まちの集会所、自治会館、公民館などを借用する或いは、空き家の借用で空き家活用を兼ねたい

3、参加対象者

- ◆ まちの概ね６５歳以上の高齢者を主としながらも近隣住民で声をかけあい、支え合い、元気な高齢者を目指す仲間たちを対象とする

4、内　容

◆ 開催内容

☆ 週３回開催し、そのうち月１回は専門職の協力で共に参加をお願いし、健康チェックを実施する

☆ 開催時間　　午前＆午後　　２時間～３時間

☆ 主催（実施者）　まちの同志ボランティアとレクリェーションインストラクター

◆ 開催プログラム内容

① 健康チェック　　血圧測定・脈拍測定

② 筋力を程よく鍛えるプログラム

◎ 準備体操

◎ ストレッチ体操

◎ 狭山いきいき百歳体操

２９年度狭山市サポーター誕生し協力と応援を依頼する

③ 楽しく仲間づくりプログラム

◎ おしゃべりタイム

お茶でおもてなし

④ 認知症予防効果プログラム

◎ 脳トレ運動　＆　体操

⑤ リズムに合わせてレクリェーションダンス

緑茶を飲んで　認知症予防

緑茶成分ポリフェノールに着目　効果実証

ポリフェノールの１種「**ロスマリン酸**」は

認知症原因物質　アミロイド β 蛋白質の脳内増加

作用を抑え記憶の貯金箱、海馬の萎縮を防ぐと実証！

◆ 金沢大学神経内科学　山田正仁教授　認知症研究者
５年間の追跡調査で　その効果を下の数値で実証！！

☆☆　実　証　結　果　☆☆

毎日飲んでいる人	認知機能低下率	１１％
１日～６日飲む人	〃	１５％
飲む習慣のない人	〃	３１％

毎日飲もう　狭山茶を　世界に届け

緑茶の効果！！　世界が味わう狭山茶に！！

未来に向かって　　レッツ　ゴー！！

発　　行　さやま市民大学　地域ジャーナル講座　大黒美耶
指導講師　澤野久美子
発行日　　２０１７年１１月１日
参考資料　ＮＨＫスペシャル　２０１７年３月２６日放映
資料提供　狭山市役所長寿安心課　高齢者人口に関する資料

狭山ステキ発見　未来に向かって

今も元気！
8年後は
もっと元気で！

キラリすてきな狭山市で

今から目指そう健康長寿と認知症予防

２０１７さやま市民大学

地域ジャーナル講座

今が、 8年後(2025年)の　元気な超高齢化社会に向かい ☆☆☆　歩む時 ☆☆☆

迫りくる２０２５年を推測すると

認知症と軽度認知症（ＭＣＩ）合わせて

１.３００万人時代

国民の９人に１人、

６５歳以上の高齢者３人に１人

社会問題を推測すると

１、介護施設の不足により
　　特別養護老人ホーム待機者数　　６２万人

２、介護人材の不足数　　３８万人

３、介護離職者数　　１０.４万人

４、一人暮らしの認知症高齢者数　　１４４万人
　　孤立死問題や徘徊行動による命の危機を招く！

５、救急医療現場の危機的な状況の推測
　　救急要請者の１２人に３人～４人が認知症高齢者！
　　受け入れ不能となる危機的状況となる深刻な事態！

６、運転免許保有認知症高齢ドライバー数　３５０万人！
　　75 歳以上の高齢ドライバーによる死亡事故の５割、
　　高速道路逆走事故の１割は認知症及びその恐れありの
　　現在を大幅に上回ると推測！
　　認知症高齢者本人ばかりでなく、その家族も加害者に
　　なってしまう深刻な状況となるかもしれない！

私たちは、どう向き合ったらいいの？

認知症であっても生きていく本人が主人公！行きたい場所、やりたいこと、得意なことがある。自分たちが企画を出し、自分たちが進んで出来るように、そっと応援し、支え合いの出来る町で、認知症の人の活躍の場をつくって行きたい。

狭山市の今、そして　将来像2025年は？

狭山市役所・長寿健康部　長寿安心課　田邊　玲子氏を訪ねて

高齢者に向け取り組んでいる健康長寿、介護予防についてお聞きしました。

Q，長寿安心課の業務についてお聞かせいただけますか？

A、さやま市民大学・地域ジャーナル講座の狭山ステキ発見、興味深い取り組みですね。たくさんある業務の中から介護関連を中心にした内容についてお話します。

- ◆ 介護認定をはじめとして、介護保険料、高齢者福祉に関する業務です。
- ◆ 介護事業に関する業務としては、自立を支援し、元気になるためのケアプランを、様々な専門職で検討する地域ケア会議、地域包括支援センターの運営、生活支援・交流拠点の創出、要援護高齢者等の支援ネットワークの充実を図っています。
- ◆ 介護予防の推進では、住民主体の通いの場の普及や、いきいき百歳体操サポーター養成講座や、各地域の包括支援センターで、介護予防教室を実施しています。
- ◆ 認知症対策の推進では、認知症の方を支える地域づくりや、認知症サポーター養成講座、認知症予防講演会、「認知症ホットライン」での電話相談、「オレンジカフェ」での認知症本人と家族への支援、「認知症初期集中支援チーム」の設置などを実施しています。

Q，２０２５年は、団塊の世代が７５歳になり、超高齢化社会の到来が狭山市でも予測されますが、今から８年後に向けて高齢者に望むことをお聞かせください。

A，高齢者ひとり一人が、住み慣れた地域で、お互いに支え合い、安心して生活できるまちを目指すために、元気なうちから、社会参加や生きがいをもって生き生きと過ごし、自分らしい尊厳のある生き方を選ばれる方が増えていくことを、望んでいます。

狭山市高齢者人口の推移

２０１７年９月１日現在

	総人口	高齢者人口	65 歳～74 歳	75 歳以上	高齢化率
2015 年	154.288	41.732	25.122	17.672	28.2%
2017 年	152.333	45.336	25.365	19.971	29.7%
2019 年	150.652	45.822	24.437	21.407	30.4%
2020 年	14.9.797	46.272	23.750	22.522	30.9%
2025 年	144.799	46.425	19.037	27.388	32.1%

※推計値は狭山市人口ビジョン策定にあたり実施した将来人口の推計結果

狭山市要支援認定者が介護・介助が必要になった主原因

2017 年３月現在

順　位	原　因	％
１　位	高齢による衰弱	２４．５　％
２　位	骨　折・転　倒	１８．４　％
３　位	そ　の　他	１６．８　％
４　位	心　臓　病	１４．３　％
５　位	脳　卒　中	１２．５　％
１２　位	認　知　症	４．５　％

いつまでも元気で暮らすために、自分にふさわしい

目標に向かって　無理をせず　楽しく過ごしましょう

◆ 生活習慣病を予防するには

食事に気をつけて　良く動くことです！！

◆ 生活不活発病を予防するには

よく食べ　良く動き　よく笑い　良く出かけ
多くの人と会って話をすることです！！

◆ 住民主体の通いの場をつくろう

要支援、要介護状態になる危険度の高い人だけでなく住民みんなが気軽に参加出来る場所で、お互いに支えあう「まち」を育もう！！