

船穂地域包括支援センター 通信



ふれあい 第28号



「住み慣れた地域でいつまでも暮らしていく」

そのためには、生活支援サービスと高齢者自身の社会参加が必要といわれています。元気な高齢者が生活支援の担い手として活躍することも期待されますが、社会参加は元気に生き生きとした生活を送るために役立っているようなのです。

たとえば、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最大で46%低下するという研究結果があります。サークルやボランティア等の活動をすることで外出機会が増え、運動量も増えることで筋力の低下予防にもつながります。反対に社会からの孤立が死亡リスクを高めたり、社会とのつながりが少ないと脳卒中や心臓病は1.3倍、認知症は1.5倍発症しやすくなるそうです。

このように皆さんが地域で活躍することは、孤立しがちな方を支えるばかりでなく、健康の維持にとっても効果があることがわかります。ちなみに自治会の役員等の役割がある人は役割のない人に比べ死亡リスクが12%減少しているとのこと。もちろん個人差はありますが。

地域の中で孤立せず、仲間作りが広がり地域が元気になっていく、このことが「住み慣れた地域でいつまでも暮らしていく」ために大切なことなのです。

社会参加と一言でいっても様々な活動があります。もし、こんなことがやってみたいとご希望があれば地域包括支援センターの生活支援コーディネーターにお声をかけてください。お待ちしております。



心配ごとや困りごとは地域包括支援センターにお気軽にご相談下さい。

印西市船穂地域包括支援センター

住所：印西市草深924番地(そうふけふれあいの里内)

電話：0476-29-4001 FAX：0476-29-4002

メールアドレス：funaho-makinohara@iaa.itkeeper.ne.jp

おすすめ!

皆さんも「認知症サポーター養成講座」受けてみませんか？

認知症に対する基礎知識や認知症の人やその家族などへの支援のあり方を学ぶ講座です。



受講者は「認知症サポーター」として認定されます。たくさんの小学生も学校で講座を受け「キッズサポーター」となっています。

参加及び開催希望の方はご連絡下さい。

※写真はアベックス自治会での講座の様子です。



～これからの行事予定です～

地域福祉フォーラム（ふれあい文化館）

10月29日(土) 13時30分～15時

オレンジカフェ

・11月12日(土) 9時30分～11時30分
(船穂コミュニティセンター)

・12月16日(金) 13時30分～15時30分
(ふれあいの里)

ふれあいかふえ（ふれあいの里）

・10月28日(金) 13時30分～15時30分

・11月25日(金) 13時30分～15時30分

(2022.10月発行)