

## P82 No.1 ささえあいネットワーク事業

## &lt;ささえあいネットワーク懇話会&gt;

「居場所を知ろう！」というテーマでグループに分かれ、地図に知っているサロンや人が集まっている場所を落とし込んで、伝えあいました。「初めて知った」「こんなことをしてるよ」などの会話が飛び交い、楽しみながら学ぶ機会となっています。



## P84 No.1 介護支援ボランティアポイント制度

## &lt;介護支援ボランティアポイント制度&gt;

市内在住の60歳以上の方を対象に登録を勧めています。地域参加を目的としたボランティア活動に参加すると、ポイントをためて換金できる制度です。定期的に説明会を実施したり、出前講座などで市民の方々に情報提供したりしています。



## P85 No.1 フレイル予防の推進

～元気に暮らせる時間を伸ばそう！～

年齢を重ね、心身の活力が低下して状態を「フレイル（虚弱）」といいます。多くの人が元気な状態からフレイルを経て要介護状態になります。「外出の機会が減った」「前より活動的でなくなった」と感じる人は、フレイルの可能性ががあります。フレイルに早く気付いて、日常生活を見直すことで、フレイルの進行を遅らせ、元気な状態に戻すことができます。

フレイル予防には、「運動」「栄養」「社会性」の三位一体での取りくみが必要です。西東京市では東京大学高齢社会総合研究機構と連携協定を結び、フレイル予防事業を推進していきます。まずは自分の健康状態や日々の生活を振り返ってみましょう。

～本人の選択と本人・家族の心構え～

在宅療養を推進するためには、サービス支援体制の構築や、医療と介護の連携なども重要ですが、「本人の選択と本人・家族の心構え」が基礎となります。人生の最期について考えることは難しいことかもしれませんが、自分の望むように暮らし続けるためには知っておかなければならないこと、覚悟しておかなければならないことがあります。年齢や病気の有無にかかわらず、自分はどのように生きていきたいのかを考え、語り始めることの大切さを伝えていきたいと思っています。

(市報 H29 年 6 月 1 日号 在宅療養推進協議会・市民との協働啓発部会の記事より)

P 96～97 2 認知症の方などへの支援

## ・運動・活動で認知症予防に取り組みましょう

認知症の多くは、生活スタイルを改善し健康的な生活を送ることで予防が可能と言われています。認知症を防ぐポイントをご紹介します。



### 食生活に気をつけましょう

塩分を控えめに、魚、野菜、果物を取り入れて、バランスのよい食事を心がけましょう。

### 適度な運動を心がけましょう

ウォーキングや体操などの運動を継続的に行いましょう。運動をしながら頭を使うと、効果が高まります。



### 人と積極的に交流しましょう

地域の活動や市が行っている介護予防講座などに参加し、積極的に人と会う機会を持ちましょう。

### 生活を楽しみましょう

旅行をしたり、趣味を充実させたり、さまざまな活動を通して生活を楽しみましょう。

