

介護予防

介護予防にとりくみ、いつまでも元気はつらつ
健康寿命をのばしましょう



高齢者の方の生活の困りごとや心配ごと、
介護予防に関するご相談、お問い合わせは
お住まいの地域の地域包括支援センターへどうぞ。

- | | | | |
|----------------|---------|----------------|---------|
| ■ 中央地域包括支援センター | 26-7788 | ■ 西部地域包括支援センター | 71-5712 |
| ■ 城下地域包括支援センター | 22-2360 | ■ 神川地域包括支援センター | 29-2266 |
| ■ 神科地域包括支援センター | 27-2881 | ■ 塩田地域包括支援センター | 37-1537 |
| ■ 川西地域包括支援センター | 26-1172 | ■ 丸子地域包括支援センター | 42-0015 |
| ■ 真田地域包括支援センター | 72-8055 | ■ 武石地域包括支援センター | 41-4055 |

上田市

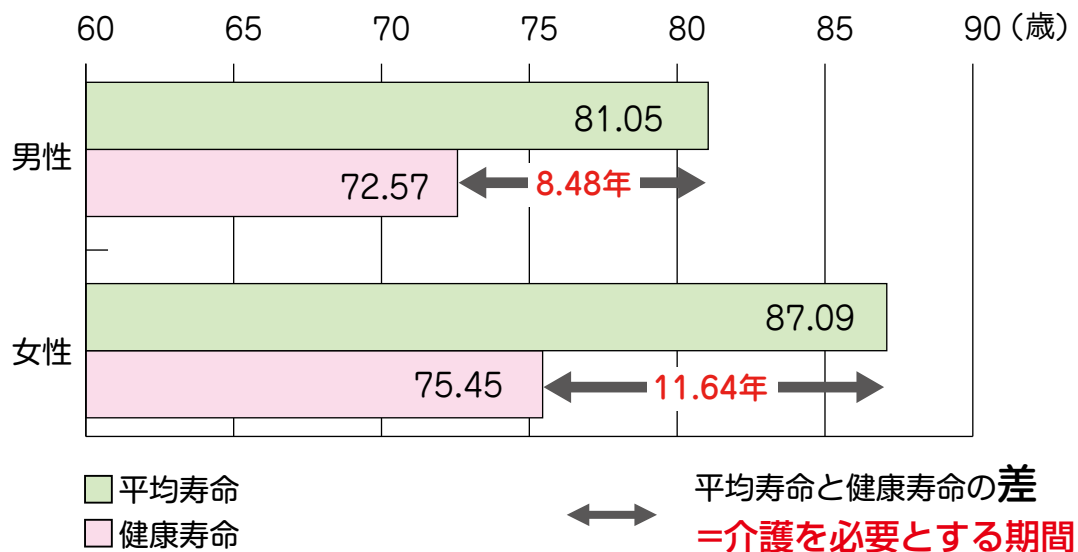
はじめに

<介護予防とは>

介護が必要な状態になることをできる限り予防し、介護が必要にあっても悪化の防止を図り、自立した自分らしい生活を送り続けることができるようにする取組です。

① 平均寿命と健康寿命

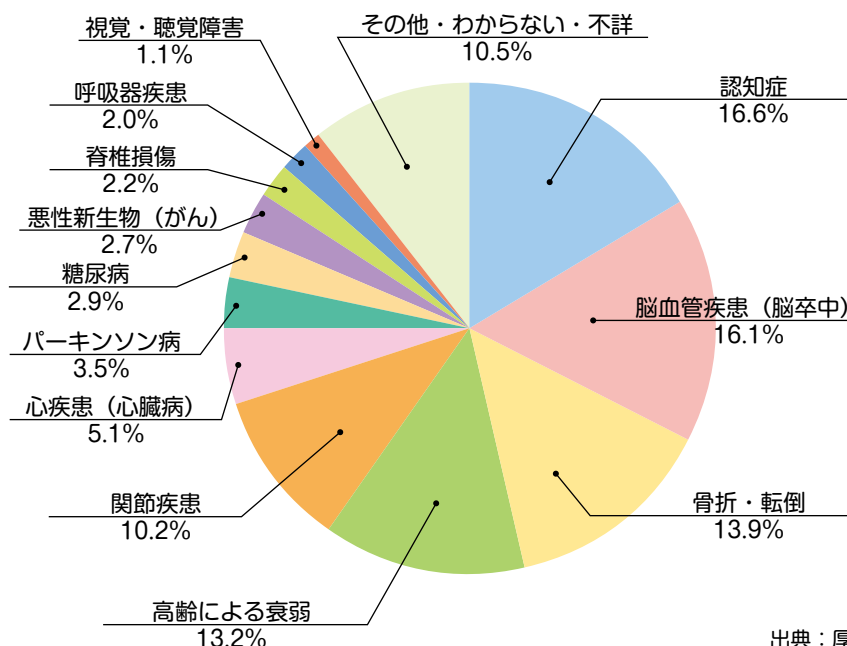
平均寿命と健康寿命の差 ～全国～



健康寿命とは？ 健康で自立した生活を送ることができる期間

出典：内閣府「令和7年版高齢者白書」より編集

② 介護や支援が必要となった主な原因



介護が必要となった主な原因は、「認知症」が最も多く、次いで「脳血管疾患」、「骨折・転倒」、「高齢による衰弱」、「関節疾患」となっています。

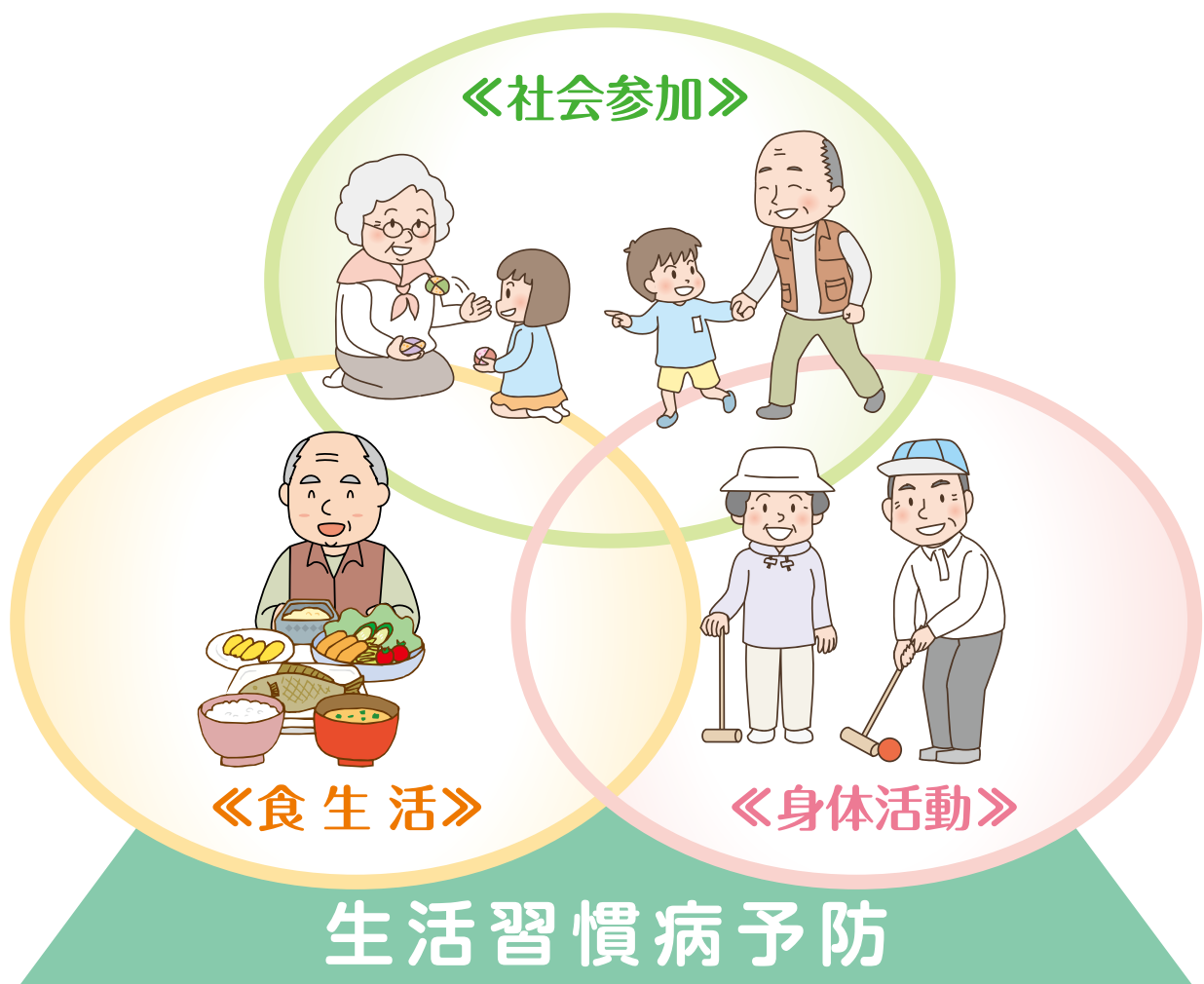
出典：厚生労働省「国民生活基礎調査」2022年

③ フレイルを予防しましょう

加齢にともない、身体や精神・心理面などの活力が低下した状態を「フレイル」といいます。フレイルになる要因は、「持病(生活習慣病など)の重症化」と、「心身機能の低下」です。高齢者の多くがフレイルの段階を経て、要介護状態になります。しかし、この期間に適切な介入をすることで、生活機能を維持・向上できます。

高齢期の健康づくりでは、フレイルの予防・改善が重要なポイントとなります。

フレイル予防・改善の3本柱



「健康長寿」を実現するために欠かせないフレイル予防・改善の大切な3つの柱となるのが、「社会参加」「食生活」「身体活動」です。日ごろの生活のなかで、この3つの柱はそれぞれ深く関係しているため、これらをバランスよく生活のなかに組み込んでいくようにしましょう。

毎日の差は一生の差となってあらわれます！

介護予防に取り組みましょう

まずは、自分の生活機能の状態を基本チェックリストにより確認し、虚弱のきっかけになったり介護が必要となる原因と考えられる ①運動機能の低下 ②低栄養 ③口腔機能の低下 ④閉じこもり ⑤認知症 ⑥うつ を予防していきましょう。

<基本チェックリスト>

1	バスや電車で1人で外出していますか	はい	いいえ
2	日用品の買い物をしていますか	はい	いいえ
3	預貯金の出し入れをしていますか	はい	いいえ
4	友人の家を訪ねていますか	はい	いいえ
5	家族や友人の相談にのっていますか	はい	いいえ
6	階段を手すりや壁をつたわずに昇っていますか	はい	いいえ
7	椅子に座った状態から何もつかまらずに立ち上がっていますか	はい	いいえ
8	15分位続けて歩いていますか	はい	いいえ
9	この1年間に転んだことがありますか	はい	いいえ
10	転倒に対する不安は大きいですか	はい	いいえ
11	6ヶ月間で2～3kg以上の体重減少がありましたか	はい	いいえ
12	身長 cm 体重 kg 体重(kg) ÷身長(m) ÷身長(m) = (BMI)	BMI 18.5未満	
13	半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか	はい	いいえ
14	お茶や汁物等でむせることがありますか	はい	いいえ
15	口の渇きが気になりますか	はい	いいえ
16	週に1回以上は外出していますか	はい	いいえ
17	昨年と比べて外出の回数が減っていますか	はい	いいえ
18	周りの人から「いつも同じ事を聞く」などの物忘れがあると言われますか	はい	いいえ
19	自分で電話番号を調べて、電話をかけることをしていますか	はい	いいえ
20	今日が何月何日かわからない時がありますか	はい	いいえ
21	(ここ2週間) 毎日の生活に充実感がない	はい	いいえ
22	(ここ2週間) これまで楽しんでやれていた事が楽しめなくなった	はい	いいえ
23	(ここ2週間) 以前は楽にできていたことが今はおっくうに感じられる	はい	いいえ
24	(ここ2週間) 自分が役に立つ人間だと思えない	はい	いいえ
25	(ここ2週間) わけもなく疲れたような感じがする	はい	いいえ



<基本チェックリストとは>

基本チェックリストとは、運動機能や心身機能の低下の兆候を早めに見つけることを目的とした全国統一の25項目の質問票です。

あなたに必要な介護予防を、基本チェックリストで確認することができます。
「はい」「いいえ」に○をし、色のついているところの数を数えてみましょう。

1～20のうち 10項目以上該当 …生活全般の介護予防が必要

6～10のうち 3項目以上該当 …特に運動機能の向上が必要

5
ページへ
運動

11・12の 両方に該当 …特に栄養改善が必要

7
ページへ
栄養

13～15のうち 2項目以上該当 …特に口腔の機能向上が必要

9
ページへ
口腔

16・17のうち 1項目以上該当 …特に閉じこもり予防が必要

11
ページへ
閉じこもり

18～20のうち 1項目以上該当 …特に認知症予防が必要

13
ページへ
認知症

21～25のうち 2項目以上該当 …特にうつ予防が必要

12
ページへ
うつ

運動習慣を身につけましょう

スタートは何歳からでも遅くありません。筋力の低下は運動の継続と積み重ねで予防・改善ができます。また、運動は筋肉や骨の衰えを防止するだけでなく、血液循環を良くし、脳や神経を良い状態に保ちます。

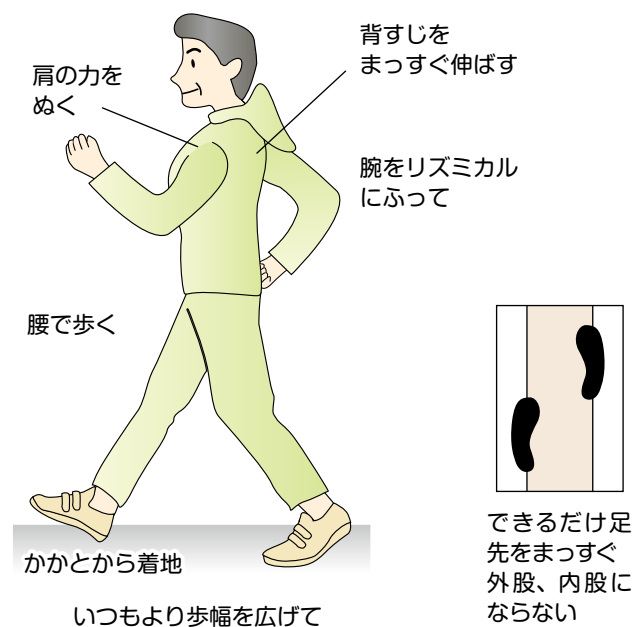
良く動く体を維持・向上するためには



「有酸素運動」と「筋力トレーニング」 を組み合わせで行いましょう

「有酸素運動」のポイント

高齢期の衰弱を防ぐためには、体を動かして運動器(脚・腰の筋肉や骨)に適度な刺激を与える必要があります。そのための運動としては、ウォーキングや水泳などの有酸素運動が効果的です。「歩くこと」は体への負担も少なく、いつでも手軽にできる運動ですので、ぜひ毎日の生活に取り入れてみましょう。



「筋力トレーニング」のポイント

全身の筋力量の7割は下肢(足)に集中しているので、筋力の低下によるダメージはまず足に現れます。「歩く」「立つ」「座る」などの日常生活に必要な動作の基本となる、下肢の筋力を鍛えましょう。

マシンを使わなくても、簡単に組み立てる筋肉トレーニングを右ページで紹介しています。「家事をしながら」「テレビを見ながら」など、日々の生活に運動を取り入れてみましょう。

足腰を鍛える筋力トレーニング

トレーニングは10回を目安に行い、慣れてきたら回数を増やしていきましょう。

つま先立ち：ふくらはぎを鍛えます

- ① 両足を軽く開いて、椅子から少し離れて立ちます。
- ② 背もたれにつかまりながら、1、2、3、4でゆっくりとかかとを上げ、5、6、7、8でゆっくりとおろします。



足の横上げ：おしりの筋肉を鍛えます

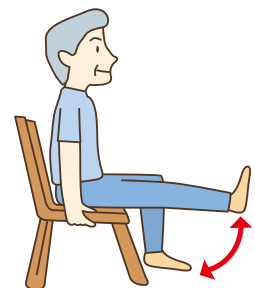
- ① 椅子の背に軽くつかまり、両足をそろえて立ちます。
- ② 右足を横へ軽く上げてそのまま5秒間止め、ゆっくりおろします。

つま先を前に向け、からだが傾かないように注意しましょう。左足も同様に行います。



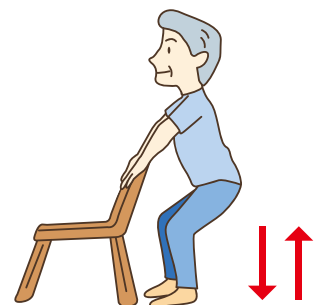
片足上げ：太ももの筋肉を鍛えます

- ① 椅子に腰かけます。
- ② 椅子と水平の高さまで右足を持ち上げ、そのまま5秒間止めます。その後、ゆっくりとおろします。止めるときは、できるだけ膝をまっすぐにしましょう。左足も同様に行います。



スクワット：太ももの筋肉を鍛えます

- ① 椅子の後ろ側に立ち、肩幅より少し広めに足を開きます。
- ② 背もたれにつかまりながら、1、2、3、4で膝を曲げながら腰を落とし、5、6、7、8で膝を伸ばして元の姿勢に戻ります。膝がつま先より出ないように、かかとが浮かないように注意しましょう。



運
動

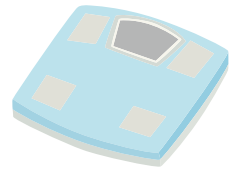
バランスの良い食事をしましょう

歳を重ねると、噛めない、むせやすい、一度にたくさん食べられないなどの体の変化により、食事が食べやすい物や好きなものに偏ってしまいがちです。体にとって必要なものがとれなくなると生活習慣病が悪化したり、フレイルが進んでしまうことがあります。

健康に過ごすための食生活のヒント

① 体重を測ることを心がけましょう

体重の減少に早めに気づくために、定期的に測りましょう。

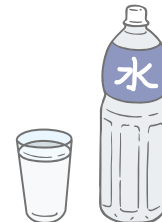


② 水分を十分にとりましょう(脱水予防)

高齢になるとのどの渇きを感じにくくなります。

脱水は、意欲低下や心筋梗塞・脳梗塞などを招きます。

1日に1~1.5リットルの水分を食事以外でとりましょう。

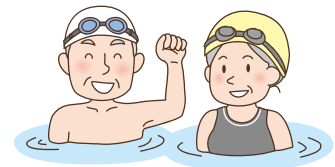


③ 食べる工夫をしてみましょう

食欲を高めるために運動や趣味活動など、活動的に過ごしましょう。

間食にチーズやヨーグルトなどを取り入れてみましょう。

食欲がないときは、栄養補助食品の活用もよいでしょう。



老化から体を守ったり低下した機能を助けてくれる 栄養素（成分）や食品

栄養素（成分）や食品

具体的なもの

- | | |
|-------------------|--------------------------|
| 1 たんぱく質性食品 | ▶ 牛乳、卵、肉、魚、大豆製品 |
| 2 ビタミンA、B、C、E群、葉酸 | ▶ 緑黄色野菜、海藻、種実類(ゴマ、落花生など) |
| 3 ポリフェノール | ▶ 小松菜、ブロッコリー、玉ねぎ、カレー粉 |
| 4 オメガ3 | ▶ 青魚、えごま油 |
| 5 発酵食品 | ▶ ヨーグルト、納豆、キムチ、味噌、酒かす、酢 |

※毎日適量をとることが大事です。

1群から4群の食品を組み合わせてとりましょう

食生活では、高齢期になっても体を維持するために必要な食品の種類と量は若い頃と変わりません。食品の選び方は、次の1群～4群の食品を組み合わせて取ります。日頃の食生活と比較して、足りないものがあったら食事や間食に取り入れていきましょう。

体を維持するために必要なたんぱく質や脂質が多い食品

1群

●牛乳・乳製品

牛乳なら200～
250ml



●卵

Mサイズ1個



2群

●肉類…50g



●魚介類…50g～70g



塩麴や酒粕に漬けると柔らかくなり
食べやすいです

●大豆製品 豆腐

…100～150g 納豆なら1パック



一緒にとることでたんぱく質が体に吸収されます

3群

自分の体を維持し、守るために必要なビタミンやミネラルが多く含まれる食品

●緑黄色野菜…150g

●淡色野菜…200g

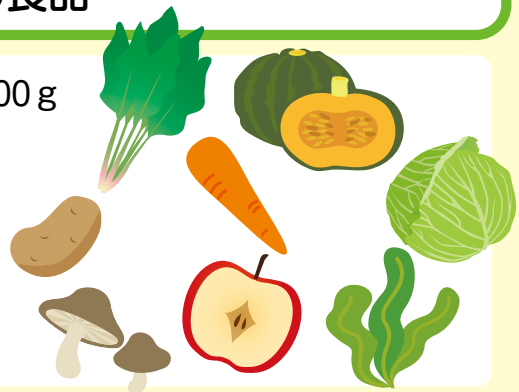


おひたしやお鍋などに入ると
食べやすくなります

●いも類…じゃがいもなら100g

●果物…リンゴなら1/2、みかんなら2個

●きのこ…50g ●海藻…30g



4群

体温を保ち、からだを動かすエネルギー源が豊富な食品

ご飯やパン・麺類、砂糖・油脂(植物油)、菓子、味噌・醤油・酢などの調味料、クルミ、ピーナッツ、ゴマ



年齢、性別、体重、体の動かし方に
よって、必要量が決まります



お口まわりの筋肉を保ちましょう

噛む力や飲み込む機能が低下したり、だ液の出が悪くなったりすると、口の中に食べかすがたまり、細菌が繁殖しやすくなります。その結果、むし歯や歯周病だけではなく、免疫力の低下や肺炎の危険性が高まります。心身ともに健やかな生活を送るために口腔ケアや嚥下体操を行いましょう。

だ液腺マッサージ

だ液が少ないと感じたら、だ液腺マッサージが効果的です。だ液がよく出ると、食事も美味しく安全に食べられます。

1 耳下腺



頬の奥歯あたりに人さし指から小指までの4本をあて、後ろから前に円を描くように回します。

2 顎下腺



親指をあごの骨の内側のやわらかいところにあて、耳の下からあごの下まで5か所に分けて順番に押します。

3 舌下腺



両手の親指をそろえてあごの先のとがった部分の内側にあて、ゆっくりと突き上げるように押します。

噛むパワーをつける体操(咀嚼訓練)

「食べこぼし」や、食べ物が鼻に流れ込むのを防ぎます。

ガムを噛むことによりに必要な筋肉を鍛えることができます。

1日2回(朝と夜)、2分間はリズムを決めて、3分間は自由に、計5分間ガムを噛む。

- ①唇を閉じて、しっかりと噛む。
- ②ガムは1か所で噛まず、左右両側で均等に噛む。
- ③姿勢を正して噛む。



食事のポイント

- ひと口で30回以上噛む
- 口いっぱいには物を詰め込まない
- ひと口ごとに箸を置く
- 食材はやや大きめに切る、やや硬めにゆでる
- 歯ごたえのある食材を使う
- ながら食べをしない(テレビやスマホを見ながら食べない)



えんげ 嚥下体操

食べたり話したりするなど、暮らしの中で舌・頬・唇・のどの筋肉などを意識的に大きく動かすことが大切となりますので、手軽にできる口の体操を紹介します。

1 姿勢

リラックスして椅子にすわります。

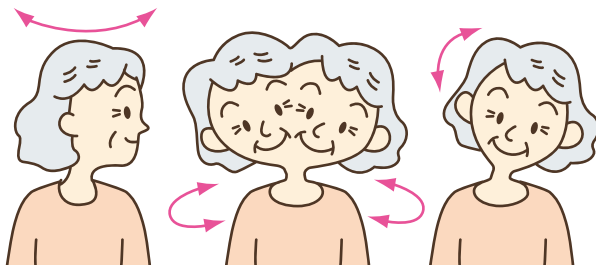


2 深呼吸

お腹に手をあててゆっくり呼吸します。

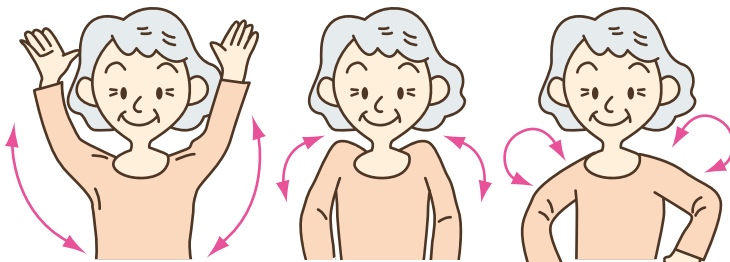


3 首の運動



ゆっくり後ろを振り返る。首を左右にゆっくりと左右とも行う。1回ずつ回す。耳が肩につくようにゆっくりと首を左右に倒す。

4 肩の体操



両手を頭上に挙げ、左右にゆっくりとおろす。肩をゆっくりと上げてからストンと落とす。肩を前から後ろ、後ろから前へ2回ずつ回す。

5 口の体操

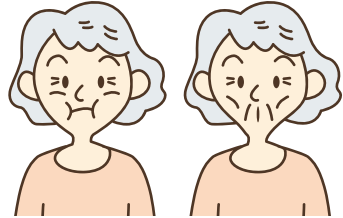


口を大きく開ける。口をとじて歯をしっかりとみあわせる、を繰り返す。

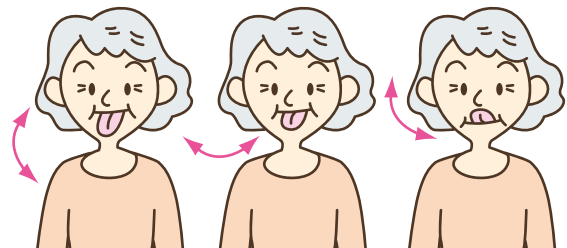
口をすぼめたり、横に引いたりする。

6 頬の体操

頬をふくらませたりすぼめたりする。



7 舌の体操



舌をべーと出す。舌を喉の奥の方へ引く。口の両端をなめる。鼻の下、顎の先をさわるようにする。

8 発音練習

「パ・ピ・プ・ペ・ポ・パ・タ・カ・ラ」を繰り返す。



9 咳ばらい

お腹を押さえてエヘンと咳ばらいをする。



10 手の準備体操

食事の前に軽い準備運動として肘を曲げたり伸ばしたり、指を曲げたり伸ばしたりすると、手を動かしやすい、食事がしやすくなります。



口腔

社会とのつながりを持ち、外出をしましょう

年齢を重ねると外出したり、人と会う機会が少なくなる傾向があります。活動量が少ない生活が続くと身体機能の低下や気持ちがふさぎ込んでしまうことで、要介護状態の前段階であるフレイルにつながります。人と話したり、地域の場に参加することで心と体の元気を保ちましょう。

閉じこもりを防ぐ生活のポイント

① 健康管理を心がけましょう

- ・ 睡眠をしっかりとり、規則正しい生活をする。
- ・ 1日3食バランスのよい食事をとる。
- ・ 身体を清潔にする。
- ・ 定期的に健康診断を受ける。



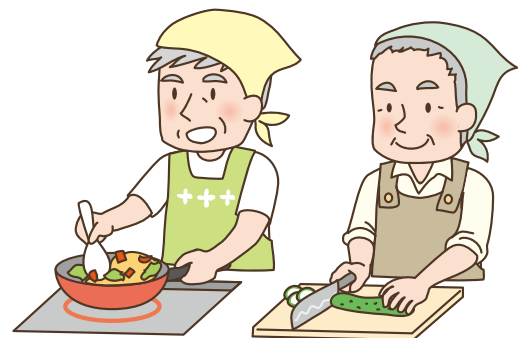
② 関心と意欲を持った生活をしましょう

- ・ いろいろなことに積極的に取り組む。
- ・ 趣味や生きがい、興味を持つ。



③ 日常生活で活動を高めましょう

- ・ 身体を動かすようにする。
- ・ スポーツやクラブ活動をする。
- ・ 散歩をして、近所の方に声をかける。
- ・ 家事など家の中で役割を持つ。



④ 社会参加をしましょう

- ・ 趣味を楽しむ仲間をつくる。
- ・ 地域の集まりなどに参加する。
- ・ ボランティア活動をする。
- ・ シルバー人材センターなどで就労する。

⑤ 身体の不具合を改善させましょう

- ・ 難聴で聞こえづらいときは、補聴器を利用する。
- ・ 視力低下が著しいときは、老眼鏡などを積極的に利用する。
- ・ 尿失禁が気になるときは、医療機関への受診や予防体操などを行う。
- ・ 身体不調で気になるところは、早めの相談・受診を心がける。

うつを予防しましょう

高齢期は体力の衰えや病気、身内や親しい人の死などショックなことが重なりやすい時期です。こうした体験が重なり、気持ちが不安定になり、うつ状態になりやすいと言われています。うつは決して特別な病気ではなく、誰にでもなる可能性があります。



〈高齢期うつの要因〉

からだの異変に注意しましょう

うつの症状は、心の不調だけでなく、体の不調として現れることもあります。また高齢者の場合は、うつの症状を老化や認知症と間違えられてしまうこともあります。早めに気づいて対処できるように、本人はもちろん、家族など周囲の人たちも注意して異変のサインを見逃さないようにしましょう。

うつの主な心身の症状

心の不調

- 悲しい・涙が出る・イライラする。
- 興味や関心がなくなる。
- 自分を責めてしまう。
- 思考力・集中力・記憶力が低下する。
- 死についてよく考える。



からだの不調

- 眠れない。早くに目が覚める。
- 食欲がわからない。体重が減る。
- 動きにくい。落ち着かない。
- 疲れやすい。
- 頭痛・胃痛・便秘や肩こり。



うつ病にならない、させないポイント

① ストレスをためないようにしましょう

心の健康を保つには、家族や友人との会話や趣味、休養などで適度にストレスを発散することが大切です。

② 規則正しい生活をしましょう

健康的な生活で体のリズムを整えることは大切です。良質な睡眠は、心身の疲れやストレスを翌日に持ち越さないために重要です。

③ こころと体の変調に気を付けましょう

高齢期に不安や心細さを抱くことは自然なことであり、無理に抑え込む必要はありません。自分だけで抱え込まずに、家族や友人、かかりつけ医などに気軽に相談しましょう。

認知症について知りましょう

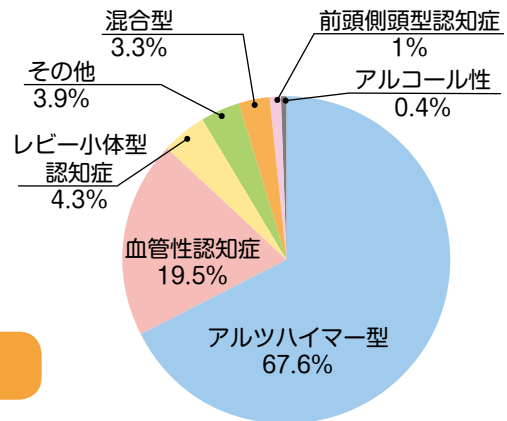
認知症とは？

認知症とは一度獲得された知的機能が後天的な脳の機能障がいによって全般的に低下し社会生活や日常生活を送る上で暮らしづらくなった状態を指します。認知症の進行や現れる症状は、人によって大きく異なります。また、原因となる病気や心身の状態、環境や関わり方も影響します。

軽度認知障害（MCI）とは？

認知症の前段階を指し、本人や周りの人がもの忘れなどに気づき、不安を感じているけれど、日常生活に支障をきたす程ではなく、まだ認知症と診断されていない状態のことです。

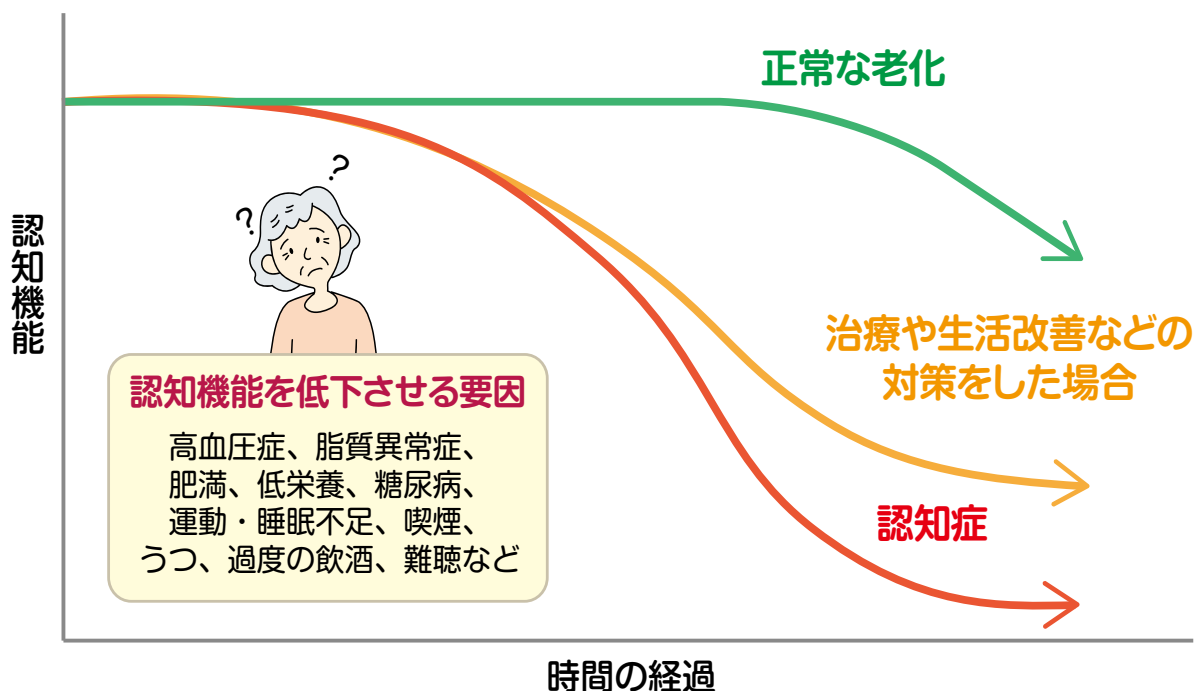
認知症の原因となる病気



出典：厚生労働省
「都市部における認知症有病率と認知症の生活機能障害への対応」
(平成25年5月報告) から作成

認知機能の低下(もの忘れ)について

加齢による認知機能の低下は誰にでも起こることですが、転倒・骨折などによる活動の低下は、さらに認知機能の低下をまねきます。また、高血圧症や糖尿病などの生活習慣病が、認知症の発症リスクを高めるとも言われています。



※認知機能とは、理解、判断、倫理などの知的機能のこと（厚生労働省 e-ヘルスネットより）

認知症の発症や進行を遅らせるには？

認知症予防とは、「なるのを遅らせる」「進行を緩やかにする」ことです。生活習慣病の予防や治療、脳の活性化を図ることで、発症や進行を遅らせる効果がみられています。

認知症を疑ったら、早めに受診しましょう！

● 治る病気や一時的な症状の場合がある

慢性硬膜下血腫などの原因疾患を治療することで、よくなる場合があります。

● 早期ほど、進行を遅らせたり、回復が期待できる

早期ほど薬の効果は高く、適切な治療や生活習慣の改善等で進行を遅らせることが可能です。さらに軽度認知障害(MCI)の段階であれば、それらにより健常な状態への回復が期待できます。

● 認知症に向き合うための準備ができる

症状が軽いうちに、本人や家族が話し合い、希望にかなった生活に備えることができます。また、生活のしづらさやトラブルを自分で工夫して軽減することもできます。

認知症に関する相談先

- 医療機関：かかりつけ医、認知症疾患医療センター(千曲荘病院内)
認知症専門医等のいる医療機関
- 相談機関：地域包括支援センター、高齢者介護課又は各地域の高齢者支援担当
認知症の人と家族の会 長野県支部(026-293-0379)
全国若年性認知症支援センター(0800-100-2707) など



「認知症の人は何もわからない」は大きな間違い

認知症の症状に最初に気づくのは本人です。もの忘れによる失敗、気力低下、うまくいけなくなる等が徐々に多くなり、何となくおかしいと感じ始めます。誰よりも不安に思い、苦しく、悲しいのは本人です。

関わる人の心構え

認知症は、自分や家族等、誰にでも起こりうる病気です。「認知症の人」がいるのではなく、その人が認知症という病気になっただけです。認知症や認知症の人について正しく理解し、温かく見守り適切な支援をしてくれる人がいれば、自分でできることも増えます。本人の意思、自尊心を尊重し「さりげなく」「自然に」を心がけ接することが重要です。

詳しくは、上田市認知症ガイドブック、予防ガイドブック、または、上田市ホームページをご覧ください。

介護予防・日常生活支援総合事業



介護予防・日常生活支援総合事業のサービスは、状態の改善と悪化の予防を目的としています。「社会参加や役割」「できる能力・している活動」の視点を介護予防に取り入れ、高齢者が生き生きとした生活を継続するため、地域の実情に応じた多様なサービスの提供が進められていきます。

介護予防・生活支援サービス事業

対象者

- ①要介護（要支援）認定で「要支援1・2」と認定された方
- ②「基本チェックリスト」（3ページ参照）による判定で、
心身機能の低下が認められた方

※40歳から64歳までの方（第2号保険者）は、要介護（要支援）認定の申請が必要となります。

サービス利用についての相談

介護予防ケアマネジメント

利用される高齢者ご本人の目標とする生活の達成に必要な介護予防ケアプランを地域包括支援センターの職員と作成するほか、利用者が安心して介護予防・生活支援サービスを利用できるよう支援します。



介護予防ケアプラン作成及び
相談は無料です。

～自分らしい生活を続けるために～

◆ 総合事業訪問型サービス

訪問介護相当サービス事業

ホームヘルパーが自宅を訪問し、調理や掃除などを、本人と一緒にすることで、できることが増えるよう支援します。

訪問型サービス A 事業

一定の研修を受けたものが、自宅を訪問し、生活支援サービス（身体介護は含まない）を行います。

利用内容 買い物、掃除・洗濯、調理等

利用料 介護保険負担割合による



訪問型サービス B 事業

市民やNPO法人等が買い物代行、調理、掃除などを行います。

訪問型サービス C 事業

保健・医療の専門職等が訪問し、必要な相談指導等を短期集中で行います。

訪問型サービス D 事業

市民やNPO法人等が行う移動支援サービスです。

◆ 総合事業通所型サービス

通所介護相当サービス事業

デイサービスセンターに通い、食事や入浴などのサービスが利用できます。

通所型サービス A 事業

運動機能向上、栄養改善、口腔ケアなど介護予防を目的とした活動を中心に、日常生活の支援やレクリエーションを加えたミニデイサービスを行います。

利用回数 週1回 **利用時間** 2時間30分程度

利用料 介護保険負担割合による

通所型サービス B 事業

市民やNPO法人等が行う介護予防のための通いの場です。



一般介護予防事業

◆ 食の提供活動支援事業補助金

集いの場において栄養に留意した食事を会場で調理し提供されている団体へ食事調理に係る人件費並びに調理に従事する方の保険料や光熱費を補助します。

対象団体 市内に住所を有する65歳以上の高齢者が10人以上参加し、月1回以上、1回あたり2時間以上の実施時間で集いの場を開催し、食事の提供を行う団体

◆ 介護予防サポーター養成

高齢者の介護予防を地域で支えていくボランティアとして、介護予防サポーター養成講座を行っています。

◆ サロン設立資金助成事業

地域の皆さんが中心となり、高齢者の生きがいづくりや介護予防を目的としたサロン活動が行われています。サロンの設立時に必要となる経費を補助します。



対象者 市内に住所を有する団体や個人(自治会単位に1団体まで)

対象経費 サロン立ち上げで必要となる備品購入費ほか

補助率 対象となる経費の10分の10以内で、上限20万円まで

◆ はつらつ健康教室

身体機能維持のための体操や筋力アップの運動などを講師が楽しく指導します。

皆さんと一緒に楽しく体を動かしましょう。お気軽にご参加ください。

開催日時 各会場毎月2~3回
午前10時30分から1時間
広報にて翌月開催分の詳しい日程をお知らせしています。

開催場所 上田・丸子・真田・武石 の各会場
※健康づくりチャレンジポイント対象事業です。



◆ 地域リハビリテーション活動支援事業

地域の皆さんが中心となり、自治会の公民館などで、健康づくりのための体操やレクリエーションなどを行っています。

市内190以上の団体で取り組んでいます。
月1回1時間無料で運動などの講師を派遣します。

対象団体 おおむね65歳以上の方の集まりで、定期的に体操や運動を行う団体(5人以上)



生活支援体制整備事業

～多様な主体による地域支え合い活動の推進～

高齢化が一層進展する中で、単身高齢者や高齢者のみの世帯など、支援を必要とする高齢者が増加し、見守り・安否確認、外出支援、家事支援などのニーズが高まっています。

生活支援を必要とする高齢者が、可能な限り住み慣れた地域で自分らしい生活を、人生の最後まで続けることができるよう、介護保険サービスのみならず、ニーズに対応した市民、ボランティア、NPO、民間企業等の多様な主体が生活支援サービスを提供していくことが求められています。

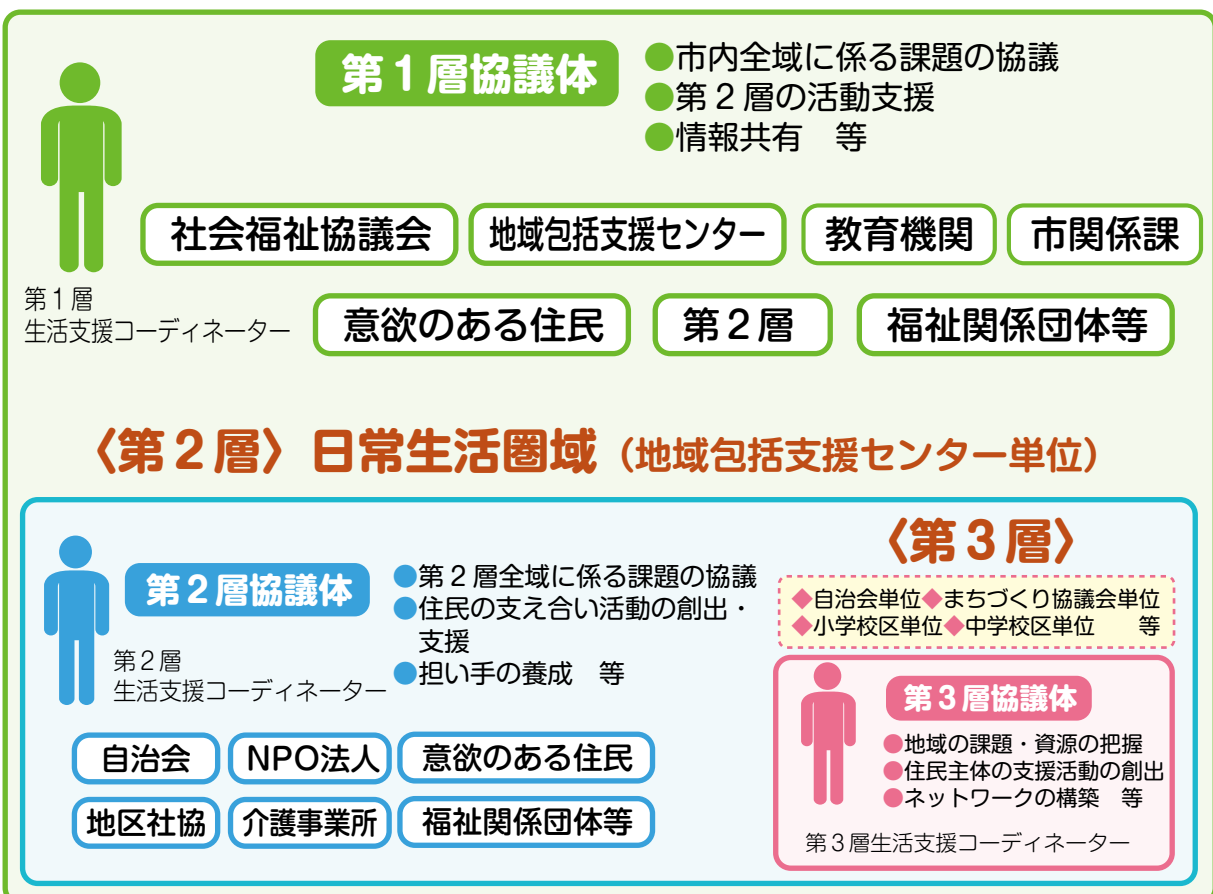
今後、深刻な少子化に伴う労働力の減少も見込まれているため、元気な高齢者が生活支援の担い手として活躍することや社会的役割を持つことで、生きがいづくりや介護予防につながる事も期待されています。

上田市では高齢者を支える地域支え合いの体制づくりを推進していくため、生活支援体制整備事業を実施しています。市全域（第1層）および各地域包括支援センター圏域（第2層）の生活支援コーディネーターが、市民や多様な活動主体と情報共有や連携を強化する協議体を開催し、各地域の実情や特徴に応じたサービスの開発や創出に取組み、各地域の中で「住まい・医療・介護・予防・生活支援が一体的に提供される」包括ケアシステムの構築に取り組んでいます。

住み慣れた地域で暮らし続けるために、どんなことが必要で、どんなことが出来すか？

みんなで考えましょう。

〈第1層〉 上田市全域



上田市の相談窓口

- これからの生活が心配…相談にのってもらいたい
- 介護保険ってどう使うんだろう？ どんなサービスがあるのかな？
- 地域の集まりで体操や話をしてもらいたい
- 介護予防って何？
- 成年後見制度って？

保健師、社会福祉士、
主任ケアマネジャーなどの専門職が
みなさんのお困り・ご心配ごとを
一緒に考えます。

お気軽に
どうぞ！



おもて面に掲載の地域包括支援センターまたは下記へ。

上田市福祉部高齢者介護課	☎ 23-5140 (直通)
丸子地域担当 (丸子地域自治センター内)	☎ 42-0092 (直通)
真田地域担当 (真田地域自治センター内)	☎ 72-4700 (直通)
武石地域担当 (武石地域自治センター内)	☎ 85-2119 (直通)