

神科包括だより

第26号
2026年7月

【神科地域包括支援センター】

神科地区と豊殿地区にお住いの高齢者のみなさまが、住み慣れた地域で安心して暮らし続けられるよう、保健師・社会福祉士・主任介護支援専門員などの職員が介護・福祉・保健などの様々な相談をお受けし、関係機関と連携を取りながら支援をおこないます。

医療法人慈修会(上田腎臓クリニック)が上田市から委託を受け運営しています。

(神科地区) 畑山・伊勢山・富士見台・神科新屋・野竹・西野竹・笹井・川原・岩門
金井・大久保・長島・金剛寺・住吉が丘

(豊殿地区) 森・漆戸・大日本・長入・小井田・宮之上・中吉田・町吉田・下吉田
ひかり・桜台・林之郷・下郷・岩清水・矢沢・赤坂



職員紹介

前列左から

増沢 (社会福祉士)
田村 (保健師)
高内 (保健師)

後列左から

飯島 (主任介護支援専門員)
柳沢 (社会福祉士)
麻生 (管理者・生活支援コーディネーター)



日常生活の困りごとをご相談下さい

- 介護保険の説明を聞きたい。
- 足腰が弱くなってきたので運動をしたい。
- ひとり暮らしで買い物や掃除が困る。
- 介護ベッドや歩行器を利用したい。
- 物忘れが増えてきて心配。

など

まずは電話でお問い合わせ下さい。職員がご自宅へ訪問しお話を伺います。事務所へ来ていただき相談することも可能です。

【営業日時】

月曜日～金曜日 8:30～18:00

土曜日 8:30～12:30

日曜日・祝日 休み

認知症とともに生きるまち・うへだ 希望都市宣言 (令和7年7月宣言)

私たち上田市民一人ひとりは、

- ①誰もがどんな状態であっても自分の思いを大切に、希望をもって私らしく歩みます
- ②認知症の人を正しく理解し、子どもから大人まで立場を越えてつながり、ともに歩みます
- ③ずくをだし、集い・笑い・よく動き、食に気をつけ誰もが認知症に備えます
- ④認知症を誰もが自分ごととしてとらえ、互いを尊重し、支え合い、安心して暮らせるまちをともにつくります

認知症は誰もがなりうる可能性があり、市民一人ひとりが認知症を「わがごと」として考えることが必要です



神科地域包括支援センター

【住所】上田市住吉322番地(上田腎臓クリニック東棟1階)

【電話】0268-27-2881 【FAX】0268-27-6703

【Eメール】houkatsusien@po2.ueda.ne.jp



【地域リハビリテーション活動】

身近にある会場で、講師の指導のもと健康づくり体操を月1回1時間程おこないます。地域住民のみなさんにより運営されており、参加者同士の交流の場にもなっています。開催日程は変更になる場合があります。詳しい日時は各団体へご確認ください。



自治会	団体名	会場	開催日時
伊勢山	いきいき体操クラブ	伊勢山生活改善センター	第4木曜日 14:00
神科新屋	ふれあい体操教室	新屋生活改善センター	第2木曜日 10:00
富士見台	レインボー富士見	富士見台自治会館	第2月曜日など 10:00
笹井	健康体操	笹井公民館	第1木曜日 10:00
岩門	つくし会	岩門公民館	第4金曜日など 13:30
金井	金井いきいき体操	金井公民館	第4火曜日 13:30
大久保	スマイル大久保	大久保公民館	第3水曜日 14:00
長島	キラキラ体操長島	長島自治会館	第3水曜日 13:30
西野竹	のびのび西野竹クラブ	西野竹自治会館	第1月曜日など 13:30
森	もりもりクラブ	森公民館	第4月曜日など 9:00
中吉田	みんななかよしだ!	中吉田公民館	第3金曜日 13:30
下吉田	下吉田健康体操教室	下吉田生活改善センター	第2水曜日 9:30
赤坂	赤坂長寿会体操教室	赤坂公民館	第3水曜日 13:30
小井田	ひなたぼっこ体操教室	ひなたぼっこことよさと	第2火曜日など 14:00
下郷	下郷スマイルクラブ	下郷生活改善センター	第4木曜日など 14:00
林之郷	体操の会	林之郷公民館	第4月曜日など 10:30
ひかり	ひかり体操教室	ひかり自治会館	第1木曜日 13:30

【自宅でも簡単におこなえる下半身の筋力アップ運動】

1 立つ動き、階段が楽になります 動いても疲れ難くなります

膝伸ばし(ももの前側)

①椅子に座り、片足をゆっくり上げ伸ばす
②膝が伸びた状態でさらに伸ばすつもりで大腿に力を入れ続ける

椅子座り立ち(ももの前側)

①椅子にゆっくり座ったり立ったりする
②可能なら、椅子に座る直前に立ち上がるか、椅子なしで行う

2 転び難くなります 歩きが元気になる

足踏み・膝上げ

①座ってゆっくり足踏みをする
②あるいは、片膝ずつ上げて止める

もも上げ

①大腿をできるだけ高く上げる
②できれば、大腿を上げたところでしばらく静止する

3 バランスが良くなります 歩くのが楽になります

片足立ち(脚全体)

①椅子の横に立ち、片手を背もたれにそえる
②椅子と反対側の膝を上げて止める

片足立ち(脚全体)

①片手指先を壁に軽く着き、壁と反対側の脚を上げて止める
②できれば、手を壁から離す

4 転び難くなります 歩きが元気になる

つま先立ち(ふくらはぎ・アキレス腱)

①椅子の後ろに立ち、両手で背もたれをもつ
②かかとの上げ下げをゆっくりくり返す

つま先立ち(ふくらはぎ・アキレス腱)

①膝が曲がらないようにかかとを高く上げる
②かかとの上げ下げをゆっくりくり返す

※壁やイスのそばでする

裏面もご覧ください

神科豊殿地域 人口・高齢化率の状況(2026年6月1日現在)

2026年(令和8年)6月の上田市の高齢化率(総人口に占める65歳以上の割合)は31.59%です。今後、さらに高齢化が進み2040年には36~37%になると推計されています。上田市全体で90歳以上の方は4,305人、100歳以上の方は162人いらっしゃいます。

	上田市	神科地区	豊殿地区
総人口	149,863人 (-1,277人)	13,662人 (-2,484人)	4,783人 (-42人)
65歳以上人口	47,348人 (+8人)	3,694人 (-601人)	1,652人 (+25人)
75歳以上人口	28,583人 (+531人)	2,134人 (-248人)	982人 (+42人)

高齢化率 参考

全国 29.4%
(2025年10月)

長野県 33.5%
(2026年4月)

※神科地区は、令和8年1月に染屋自治会が東部地区へ変更となったため人口など大きな変動があります

人口や高齢化率のカッコ内は1年前と比べた数値です(前年同月比)

