

高齡のコト!! 先手を打って 充実の老後 ライフ

① 老々介護は聞いたことあるけど、最近では認々介護なんていうのも増えているそうだよ。

② 認知症の人同士で介護している人たちのことよね。

③ そうだね。大丈夫なのかな…

④ うちの夫婦2人きりというわけじゃないから大丈夫だけど…

⑤ 高齢者だけの生活だと不安ね…

骨折から寝たきりになることもあるし、**認知症も生活習慣病が要因になっていることも多い**と言われているんだ。歳をとったら、バランスの良い食事や適度な運動にはますます、気をつけなとな。

④

それに、認知症にならないように人と話して、脳を活性化させるために高齢者教養講座や老人福祉センターなどに通ったりすることも大切だね。

⑤

あ、結構楽しそうじゃな。

高齢者教養講座

シルバー人材センター

元気な高齢者

シルバーパス券

老人福祉センター

ふれあいサロン

⑥ ピリリッ…

お義父さ〜ん、福祉協力員の鈴木さんから電話ですよ〜。

⑦

⑧ この前、お祭りに来なかったゲンさんの家に訪問してみたんですけど、奥さんの調子が悪いみたいで…。どうも様子がおかしいんです…。念のために、福祉さんからゲンさんの様子を見に行ってもらえますか？

福祉協力員 鈴木さん

⑨ そういえば、ゲンさんの奥さん。スーパーのレジで見かけたとき支払いに手間取っていたな〜…

⑩ 分かりました。ありがとうございます。では、今日にでも買い物のついでに行ってみますよ。

高齡福祉ひとくちメモ1 佐賀市の高齢者の実態とは？

■在宅高齢者のうち…

約**87%**は元気な高齢者です。 **87%**

約**96%**は週1回以上は外出しています。 **96%**

■また、介護が必要になった主な原因は…

1位 認知症…28.9% **2位** 関節疾患…17.3% **3位** 脳卒中など…13.3%

しかし!! 約**50%**は**高齢者のみの世帯**です。 **50%**

もしも!の時が心配です。

(佐賀中部広域連合認定審査会/平成29年度原因疾患(介護度別)より)

⑪ ゲンさ〜ん、いらっしゃいますか〜?

⑫ こんにちは。この前のお祭りに来ていらっしゃらなかったのでもっと様子を見に来ました。最近、お変わりないですか?

⑬ ああ、福祉さん…。

あ…、いや〜…私もお祭りは楽しみにしていたんですけどね。

実は、妻が**認知症**で介護に苦勞しているだなんて…

⑭ 妻が体調を崩してしまって慣れない看病にちょっと忙しかただけですから。でも、今はもう大丈夫ですよ!

⑮ あ、元気だった妻を思うと…人様に言えるわけじゃないじゃないかっ…!!

⑯ 大丈夫!!

⑰ 最近じゃ、コンビニやスーパーにも手軽で美味しいお総菜がたくさん売ってありますからね。私みたいな者でも、何とかやれますよ!

⑱ そうですか…。では、色々な支援サービスもありますから困ったことがあったら相談してくださいね。

⑲ 本当はちょっと疲れた…この先1人で大丈夫なんだろうか。

⑳ ゲンさんは、ああ言っていたけど家も散らかって、疲れて元気もないようだったから、何か役立つサービスはないかな…

㉑ う〜ん…よしっ! 決めた! 一度、おたっしや本舗に相談してみよう!

㉒ …というわけでこんな場合は、どうしたらいいんでしょうか?

おたっしや本舗

なるほど! そういうことでしたら今度一緒に訪問してみましょう!

高齡福祉ひとくちメモ2 認知症とは？

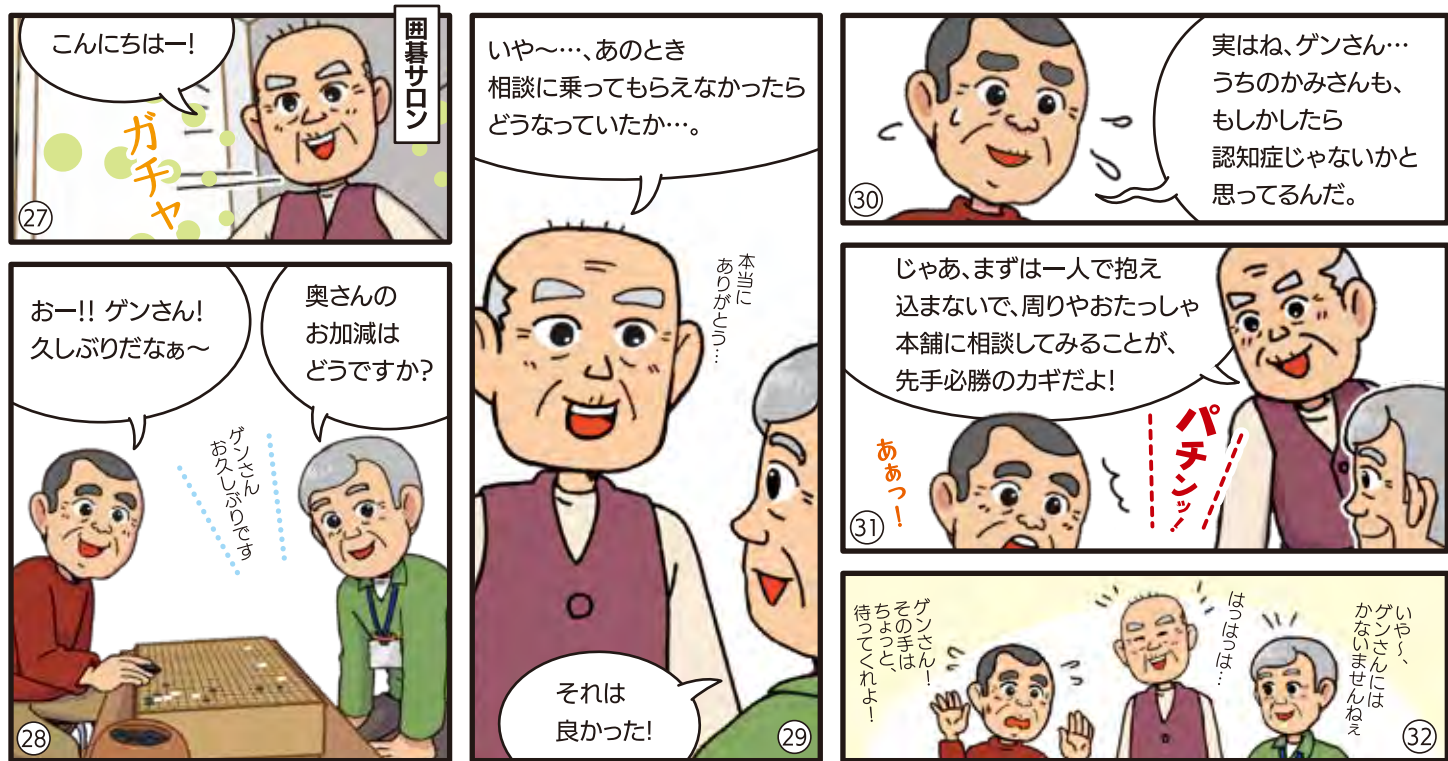
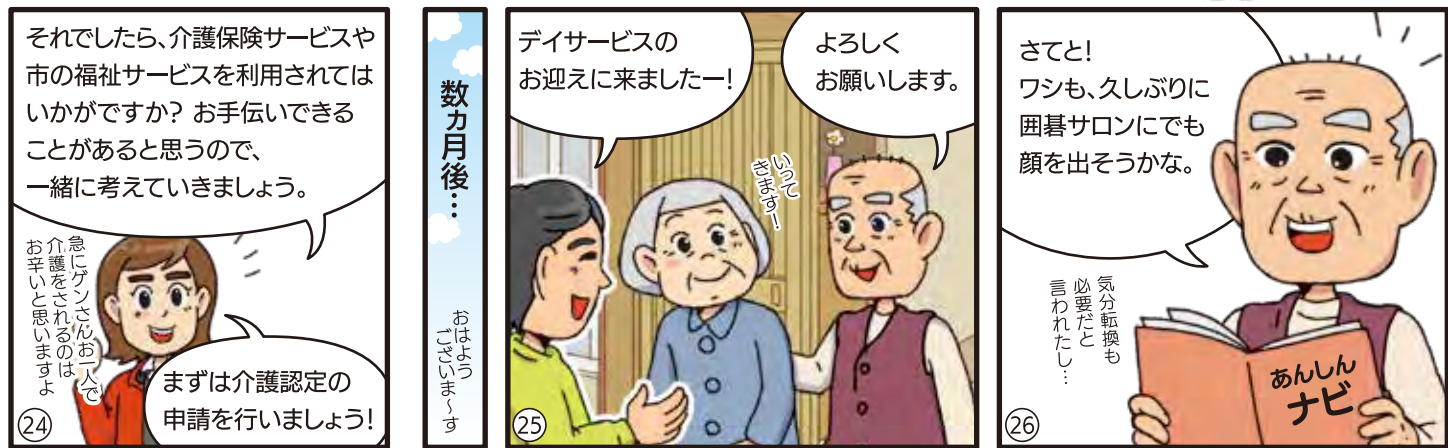
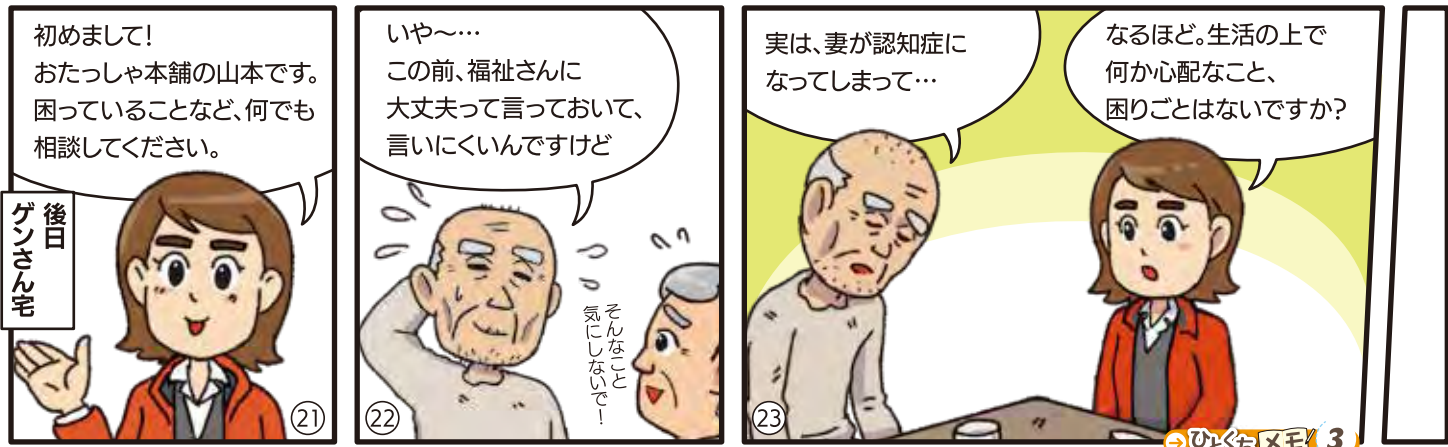
様々な原因で脳細胞が少なくなったり、働きが悪くなることによって、記憶・判断力の障がいなどが起こったり、社会生活や対人関係に支障が出ている状態(およそ6ヶ月以上継続)をいいます。

単に年をとったことによる物忘れとは違います。

また、厚生労働省研究班の調査(H24)によると、全国の認知症有病者数は約462万人となっており、65歳以上の高齢者の7人に1人は認知症だといえます。今後も認知症の人は増え続けると予測されています。

え…? 食べたはずなのに。

朝ご飯は、まだね?



高齡福祉ひとくちメモ3 知っていますか？認知症サポーター（応援団）

認知症になっても安心して暮らせるまちづくりをサポート（応援）します！！

認知症サポーター（応援団）とは、認知症に関する正しい知識と理解を身に付けた人のことです。日常生活の中で認知症の人と出会ったときに、その人の尊厳を損なうことなく、適切な対応をすることが、認知症の人と介護する家族の支えになります。

佐賀市の認知症サポーター（応援団）になりませんか？

佐賀市では「認知症サポーター養成講座」を行っています。受講すると、「認知症サポーター」になることができます。

オレンジリング

講座を受講するともらえる「オレンジリング」。認知症の人やその家族を支援する印です。

■問い合わせ先 高齡福祉課 ☎40-7284

高齡福祉に関するサービス



相談したいときは

●おたっしや本舗（地域包括支援センター）

「おたっしや本舗（地域包括支援センター）」は、高齢者の皆さんが、住み慣れた地域でいつまでも元気で安心して過ごすことができるように支援する総合相談窓口です。

「おたっしや本舗」の主な活動

1.何でもご相談ください

- 介護、健康に関する相談など、何でもご相談ください。
- ご自宅を訪問したり、行政窓口や専門機関と連携して対応します。

3.暮らしやすい地域づくりに取り組みます

- 行政、医療機関、地域の団体などと連携し高齢者を支援します。
- 地域のケアマネジャーが円滑に仕事ができるよう支援します。

2.皆さんの権利を守ります

- 高齢者虐待の早期発見や防止など、高齢者の権利を守ります。
- 成年後見制度の紹介や手続きを支援します。

4.自立した生活を支援します

- 介護予防のために健康づくりを支援します。
- 要支援と認定された人の自立を支援します。

名称	所在地	電話番号	担当地区
おたっしや本舗 佐賀（地域包括支援センター）	栄町1-1【佐賀市役所本庁舎内】	40-7284	勸興・神野
おたっしや本舗 城南（城南地域包括支援センター）	南佐賀1丁目13-5	41-5770	赤松・北川副
おたっしや本舗 昭栄（昭栄地域包括支援センター）	嘉瀬町大字扇町2358-1	41-7500	日新・嘉瀬・新栄
おたっしや本舗 城東（城東地域包括支援センター）	兵庫町大字淵1903-1	33-5294	循誘・巨勢・兵庫
おたっしや本舗 城西（城西地域包括支援センター）	本庄町大字本庄289-3	41-8323	西与賀・本庄
おたっしや本舗 城北（城北地域包括支援センター）	若楠3丁目1-11	20-6539	高木瀬・若楠
おたっしや本舗 金泉（金泉地域包括支援センター）	金立町大字千布2991-1	71-8100	金立・久保泉
おたっしや本舗 鍋島（鍋島地域包括支援センター）	鍋島3丁目3-20鍋島シエストビル2階	97-9040	鍋島・開成
おたっしや本舗 諸富・蓮池（諸富・蓮池地域包括支援センター）	諸富町大字諸富津1-2【諸富支所内】	47-5164	諸富町・蓮池
おたっしや本舗 大和（大和地域包括支援センター）	大和町大字尼寺1870【大和支所内】	51-2411	大和町
おたっしや本舗 富士（富士地域包括支援センター）	富士町大字古湯2685【富士支所内】	58-2810	富士町
おたっしや本舗 三瀬（三瀬地域包括支援センター）	三瀬村藤原3882-6【三瀬保健センター内】	56-2417	三瀬村
おたっしや本舗 川副（川副地域包括支援センター）	川副町大字鹿江623-1【川副支所内】	97-9034	川副町
おたっしや本舗 東与賀（東与賀地域包括支援センター）	東与賀町大字下古賀1193【東与賀支所内】	45-3238	東与賀町
おたっしや本舗 久保田（久保田地域包括支援センター）	久保田町大字新田1109-1【久保田支所内】	51-3993	久保田町

● 老人福祉センターなど

高齢者が健康で明るい生活を送ることができるように、生活や健康などの各種相談やレクリエーションを実施する施設です。

- **利用対象者**… 60歳以上の人
- **利用時間**… 9:00～16:00
- **利用料**… 無料
- **定休日**… 日曜日、祝日（祝日が日曜日の場合は、その翌日）、年末年始（12月29日～1月3日）
- **施設案内**… ※詳しくは、各施設にお問い合わせください。

施設名	所在地	電話番号	各種行事
いきがい館 巨勢 (巨勢老人福祉センター)	巨勢町大字 高尾83-7	24-5433	●入浴日 月・火・木・金の11:00～15:00 ●健康相談 毎月第1火曜日午前、第4金曜日午後 ●囲碁大会 毎月第3水曜日 ●各種クラブ活動 毎日 ●巨勢シルバーカレッジ(高齢者教養講座)
いきがい館 金立 (金立いきいの家)	金立町大字 千布2314-1	98-0540	●健康相談 毎月第2火曜日 ●囲碁大会 毎月第2水曜日 ●各種クラブ活動 毎日 ●金立いきいの家文化講座(高齢者教養講座)
いきがい館 平松 (平松老人福祉センター)	末広2丁目 12-5	22-0441	●入浴日 月・水・木・金の11:00～15:00 ●健康相談 毎月第1木曜日、第3月曜日 ●囲碁大会 毎月第2土曜日 ●将棋大会 毎月第4土曜日 ●各種クラブ活動 毎日 ●佐賀市平松清風大学(高齢者教養講座)
いきがい館 開成 (開成老人福祉センター)	鍋島町大字 森田27-5	32-1730	●入浴日 月・火・水・木・金の11:30～15:00 ●健康相談 毎月第1月曜日午後 ●健康麻雀 毎週水・土曜日 ●囲碁・将棋クラブ活動 毎日
いきがい館 大和 (大和老人福祉センター)	大和町大字 久池井2970	62-0461	●健康相談 毎月第3月曜日 ●各種クラブ活動 毎日 ●人権・行政相談 毎月第3木曜日 ●大和いきがい文化講座(高齢者教養講座)
いきがい館 久保田 (久保田老人福祉センター)	久保田町 大字新田3323	68-4512	●各種クラブ活動

● 高齢者教養講座 一般教養・郷土史・健康づくりなどについて学びます。

- **対象者**… 佐賀市に居住する60歳以上で学習意欲のある人
- **受付期間**… 毎年2月1日から10日まで。ただし日曜日は除きます。(1月中旬に市報などでお知らせします)

問い合わせ先 | 佐賀市社会福祉協議会 ☎32-6670

● シルバー人材センター

日常生活の中での、臨時的・短期的な仕事を引き受け、高齢者の就業機会の増大を図り、併せて活力ある地域社会づくりを目的としています。

- **仕事の内容**… 一般家庭の掃除・洗濯・食事の準備など、樹木の手入れ、障子・網戸・ふすま張りなど

問い合わせ先 | (公社)佐賀市シルバー人材センター ☎37-3007

● シルバーパス券

佐賀市交通局、昭和自動車(株)が発行しているワンコイン・シルバーパス券(1乗車につき100円で乗れるパス券)の購入費用の一部を市が助成します。

利用区間については、市営バスは全路線、昭和バスは佐賀県内の路線を利用できます。

- **対象者**… 佐賀市に住民票のある70歳以上の人(年度中に70歳になる人も対象)
- **費用**… 個人負担金/市営バス:1,000円、昭和バス:2,000円
- **販売窓口**

①市営バス

- (1)申請ハガキが必要な窓口
 - ・佐賀駅バスセンター
- (2)申請ハガキがなくても発行可能な窓口
 - ・佐賀市役所…1階西側6～7番窓口
 - ・佐賀市交通局…1階定期券窓口
 - ・各支所…市民サービスグループ

②昭和バス

- (1)申請ハガキが必要な窓口
 - ・佐賀駅バスセンター
 ※ハガキ紛失の場合は、市役所本庁・支所で再発行できます。
- (2)申請ハガキがなくても発行可能な窓口
 - ・昭和自動車(株)佐賀営業所 ☎64-8680
 - ・佐賀市社会福祉協議会(富士支所・三瀬支所)

問い合わせ先 | 高齢福祉課 ☎40-7253

体力や記憶力に不安がある人へ

● 元気アップ教室

専門の先生による指導のもと、生活の中で実践できる運動や、お口の健康、栄養改善について学ぶ教室です。

- **対象者**… 65歳以上の要介護の認定を受けていない人で、介護予防プログラムへの参加が望ましいとされた人。
- **内容**… ①運動指導 ②口腔改善 ③栄養指導 ④その他 認知症予防など
- **費用**… 1回 300円
- **参加方法**… お住まいの地区のおたっしや本舗にご相談ください。(P24参照)

問い合わせ先 | 高齢福祉課 ☎40-7256

● 脳いきいき健康塾

読み書き、簡単な計算とコミュニケーションで脳の健康を保つ教室です。

- **対象者**… 佐賀市に住民票のある65歳以上の人 ※介護保険の要介護認定を受けている人を除きます。
- **内容**… 週1回の教室で仲間との楽しい会話と学習(読み書き、簡単な計算、すうじ盤)を行います。教室のない日も自宅教材をお渡しします。
- **費用**… 月額 2,100円
- **参加方法**
 - 【定期公募】…4月頃市報などで約1年間(6月～翌年3月)の学習者を募集します。
※原則1年以上の継続不可
 - 【随時公募】…開講以降、9月までは各教室で定員割れをしている場合は、随時受け付けます。

問い合わせ先 | 高齢福祉課 ☎40-7256