こんにちは保健師です

65歳になったら

介護予防について　その3

介護保険制度は共助（助け合う）の精神により、介護が必要となった時に認定を受け、サービス計画に基づく介護サービスを1割負担で受けることができるものです。

介護保険の基本理念は高齢者の尊厳、自立支援です。自立について『自分のことを自分ですること』と解釈する方が多いのですが、本来は『自分のことを自分で決めること』なのです。

高齢期を迎えた時にどんな毎日を送りたいと思いますか？

元気で朗らかに楽しみや社会との接点を持ちつつ・・これからの高齢社会ではこうした活動的な姿が増えていくはずです。

要介護状態の発生を予防する〈介護予防の取り組み〉は、介護保険制度の中にはっきりと位置づけられ、皆さんからの保険料と公費を使って実施されています。

7月には介護予防チャレンジコースとして吹矢、太極拳に20名余りの皆さんが挑戦しました。

9月からは認知症予防脳イキイキ教室（学習・音楽・調理）3つのコースが始まります。簡単な計算や音楽を楽しむこと、調理の工程を確かめることなどが脳によい刺激をもたらすことがわかっています。

こうした介護予防の取り組みは個人の意欲はもちろんのこと、地域全体で多くの組織や機関が助け合いながら進めていくことでさらに大きな成果をあげることができます。地域の高齢者の集いや、趣味・健康づくり等の情報を集めた『おおいそ生きがいマップ』をぜひご活用ください。今後は各々のグループが相互に交流していくことでさらに活性化することが期待されます。

また、町の基本健診受診時の生活機能質問票は、要介護状態に陥りやすいポイントを見つけるために、運動・栄養・口腔ケア・認知症・閉じこもり・うつに関する質問となっています。今後町では各項目に対応する介護予防の方法について個別にまたは教室等を企画して参ります。

これら介護予防の取り組みは、介護サービスを利用されない方に対して納めて頂いた保険料を還元できるチャンスとなっています。

基本健康診査『生活機能質問票』

氏名	男・女	生年月日	明・大・昭　年　月　日（　歳）	住所	大磯町
No.	質問事項			回答（いずれかに○をお付け下さい）	
1	バスや電車で一人で外出しますか			0. はい	1. いいえ
2	日用品の買物をしていますか			0. はい	1. いいえ
3	預貯金の出し入れをしていますか			0. はい	1. いいえ
4	友人の家を訪ねていますか			0. はい	1. いいえ
5	家族や友人の相談にのっていますか			0. はい	1. いいえ
6	階段を手すりや壁をつたわらずに昇っていますか			0. はい	1. 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			0. はい	1. いいえ
8	15分位　続けて歩いていますか			0. はい	1. いいえ
9	[illegible]ことがありますか			1. はい	[illegible]
	[illegible]いますか				

介護予防はこれから先の高齢社会を豊かにする鍵です。

◎**問い合わせ**　子育て介護課　吉田　☎内線315

148

新しくなった『おおいそ生きがいマップ』

地域で活き活き暮らすために

町内のさまざまな活動から、「ちいきの集い」「老人クラブ」「趣味」「健康・運動」「ボランティア・町づくり」「お役立ち情報」などがこの一冊にぎっしりつまっています。

あなたに合った活動を見つけてみませんか？ぜひ御覧ください!!

町役場、町ホームページ、国府支所、図書館、各地区の会館等にあります。

◎**問い合わせ**　子育て介護課　☎内線315

児童手当現況届の提出はお済みですか？

現況届は毎年6月に児童手当の受給資格を確認するために、提出いただいています。提出が遅れると、児童手当の支給が遅れる場合がありますのでご注意ください。

また次の方で、未提出の書類がある場合は、提出いただきますようお願いいたします。

○厚生・共済年金に加入されている方
→申請者の保険証の写し、もしくは年金加入証明書

○平成19年1月1日現在、大磯町に住民登録されていない方
→平成19年1月1日現在の住所地で発行される平成19年度児童手当用所得証明書が必要。

▼**届出先**　子育て介護課子育て支援班（公務員の方は勤務先）

◎**問い合わせ**　子育て介護課　☎内線306