

# 雄郡・新玉つつしん

発行者

松山市地域包括支援センター雄郡・新玉



毎年、介護の日に合わせて、松山市役所介護保険課が認知症サポーター養成講座を開催しており、市内の包括支援センターが順番に講師を担当しております。今年度は、私たち包括支援センター雄郡新玉が担当し、講義を致しました。今年度も昨年度に引き続き、オンライン開催となりました。



講義の内容は、テキスト講義に加え、ごく普通の家庭にも起こりうる、家族が認知症になったとき、どのように接すれば良いか、包括スタッフが役を演じドラマ仕立てにしたものを配信しました。反響も大きかったので、今後も適宜、講座を開催していきたいと思っております。興味ある方はお問い合わせください。

皆さん



## 介護の日って いつか知っていますか？

11月11日は介護の日です。介護の日とは、高齢化などにより介護が必要な方々が増加している一方、介護にまつわる課題は多様化しています。こうした中、多くの方々に介護を身近なものとしてとらえていただくとともに、それぞれの立場で介護を考え、関わっていただくことが必要となっています。介護についての理解と認識を深め、介護サービス利用者及びその家族、介護従事者等を支援するとともに、これらの人たちを取り巻く地域社会における支え合いや交流を促進する観点から、厚生労働省において、平成19年に、高齢者や障がい者等に対する介護に関し、国民への啓発を重点的に実施する日を設定されたものです。

介護の日を11月11日に定めたのは、「いい日、いい日、毎日、あったか介護ありがとう」を念頭に、「いい日、いい日」にかけた、覚えやすく親しみやすい語呂合わせとされたものです。

(公益社団法人日本介護福祉士会HPより抜粋)

## 園芸部 活動報告

より

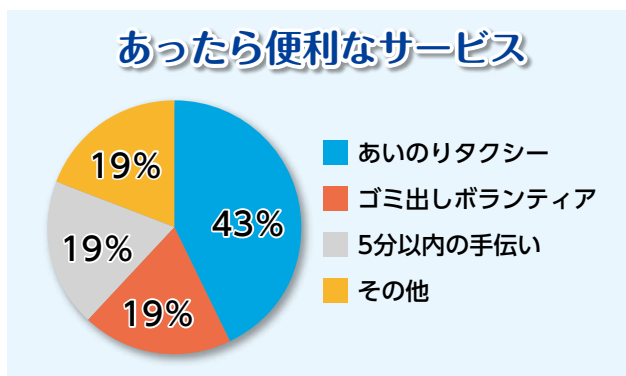
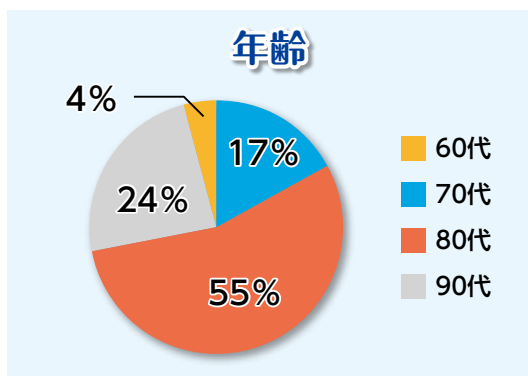
雄郡新玉事務所の正面出入り口には、園芸部のメンバーが、日々季節のお花をお世話しております。居心地が良いのでしょうか。さなぎから住みついていた蝶が、羽ばたく様子を見ることもできました。今後も、事務所を彩る園芸部の活躍を期待しています。



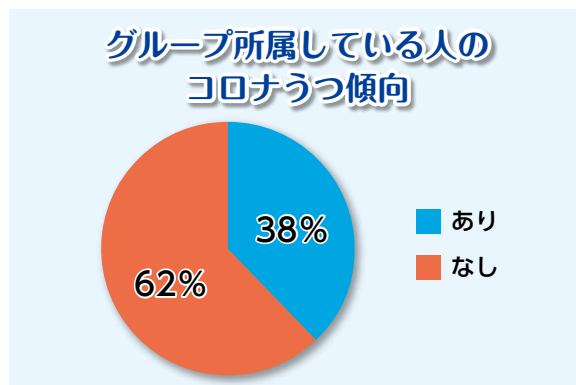
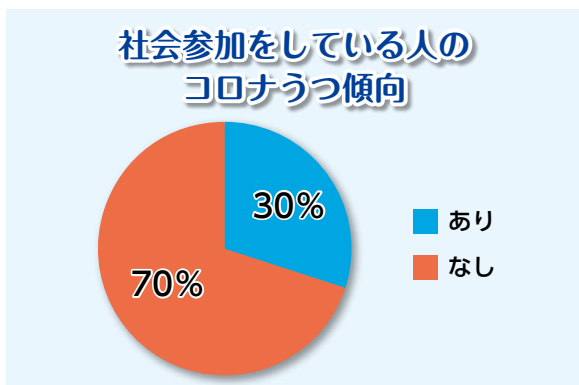
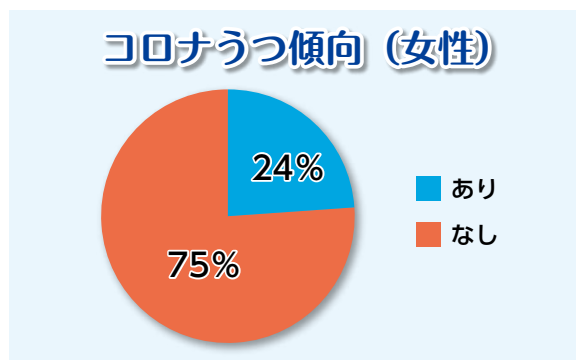
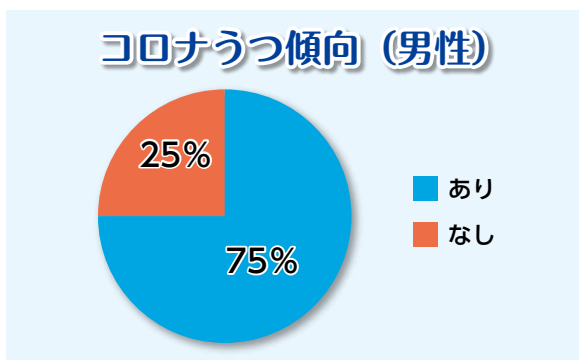
# 令和4年度 コロナ禍における独居登録者へのアンケート調査報告

昨年民生児童委員の方々の協力の元、雄郡新玉地区にお住まいの独居高齢者の方へアンケート調査を実施しましたので、その結果をご報告させていただきます。今回のアンケート調査の目的は、地域で暮らす独居高齢者の方々の生活を知り、今後の介護予防活動や孤独解消に向けた支援の在り方を踏まえて、社会資源のニーズについて理解することでした。

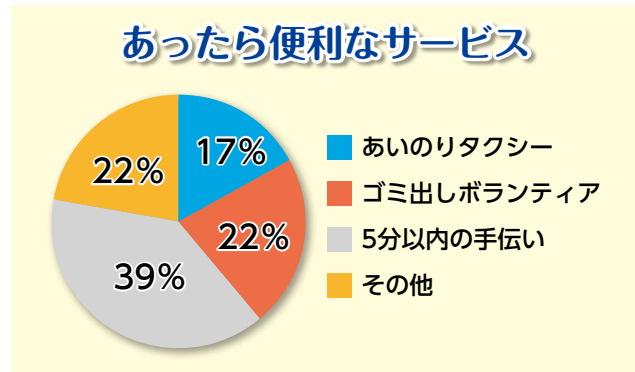
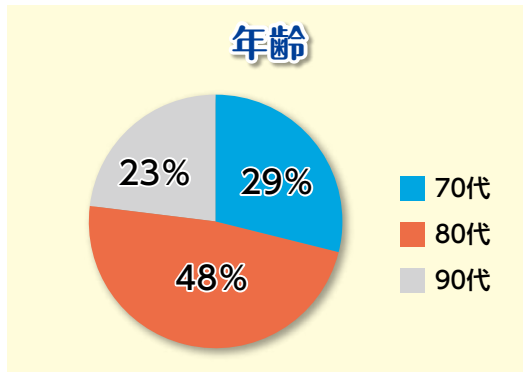
新玉地区では、29名(男性:4名、女性:25名)の方にご協力いただきました。年齢は80歳代が半数以上を占めています。今生活する上での困りごととしては、買い物や掃除、洗濯等の家事支援の他に「会話をする場所がない」「集いの場がない」といった意見もありました。あったら便利なサービスについてはグラフの通りで移動手段に困っている方が多いようです。



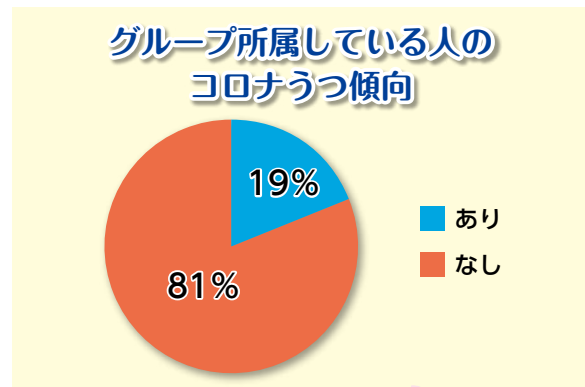
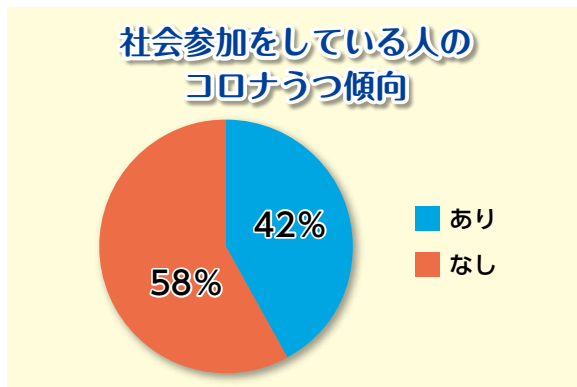
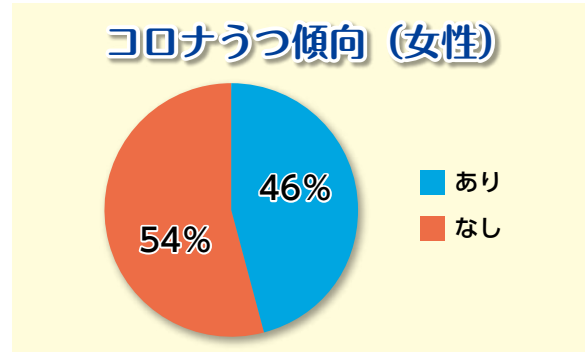
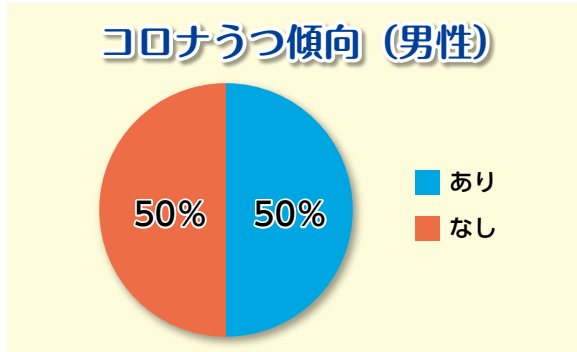
コロナ禍になる前後で外出頻度は女性のうち6割近くの方が減っていることが分かり、それに伴って身体を動かす機会の減少につながり、フレイル・プレフレイルの状態に陥っている方が約9割を占めていました。(※フレイルとは虚弱状態をさし、フレイル状態を問う質問項目から点数化しました。)一方男性では、「外出頻度が減った」と答える方はいませんでした。その要因としては、月1回以上の社会参加をしている人がいなかったこと・対象者数が4名と少なかったことを考慮すると、コロナ禍かどうかに関わらず元々外出頻度が少ない方々かつデータ数が少ないため、偏った結果になったと思われます。また、コロナ禍とうつ傾向についてですが男性の約7割以上の方がコロナうつ傾向にあることが分かりました。男性に関しては、コロナ禍前後で外出頻度などにあまり変化がないということから、コロナ禍前からうつ傾向にあった可能性も考えられました。また、月1回以上の社会参加をしている人や、何らかのグループに所属している人はコロナうつ傾向になるリスクが減っている事が分かりました。



雄郡地区では、56名(男性:6名、女性:50名)の方にご協力いただきました。年齢は、グラフの通りで80歳代が約半数を占めています。今生活する上での困りごととしては、買い物やゴミ出し調理等の家事支援がほとんどを占めており、あったら便利なサービスについては、5分以内の手伝いが多く電球交換や高所作業の支援内容が求められていることが分かりました。その他の内容は、体調不良時の支援でした。



また、コロナ禍になる前後での外出頻度については、男女ともにおよそ8割の人の外出頻度が減っていることが分かり、外出頻度の減少に伴い身体を動かす機会の減少ということから筋力低下が起これ、男性では8割以上の方がプレフレイル、もしくはフレイル状態、女性は半数以上がフレイル状態、4割の方がプレフレイル状態ということが分かりました。最後に、コロナ禍とうつ傾向についてですが男女ともに約半数の人がコロナうつ傾向にあることが分かりました。社会参加をしているの方がコロナうつ傾向になく、何らかのグループに所属しているの方がうつ傾向にないことも分かりました。この結果は、新玉地区も同じ結果であり何らかのグループに所属したり社会参加をしたりして外出の機会があるということが、コロナうつ予防に繋がるということがいえます。少しでも外出の機会をもち他者との交流を図ることや、社会参加をして生きがいをもつことが身体的・精神的な介護予防となり、孤独解消へと繋がること分かりました。



アンケート調査にご協力をいただいた皆様につきましてはこの場をお借りしてお礼申し上げます。誠にありがとうございました。今後の介護予防活動において参考にさせていただき、地域住民の方への支援につなげていければと考えております。



## ～地域ケア会議～

令和5年1月31日(火)、雄郡・新玉地区の民生委員さんほか、地域の実情に詳しい皆さまに集まっていただき、地域全体の情報を共有し地域の課題について話し合う機会を持ちました。年1回を目途に定期的に会議開催を予定しています。



## ～介護予防教室・家族介護教室の様子～

### +10分ウォーキング



古照地区で行った+10分ウォーキングの様子です！一緒に歩いて心も体も健幸に！

### 笑いヨガ



土居田豊会ふれあいサロンさんにて笑いヨガを行いました！笑う門には福来る！

### 思い出うた体操



サロンあらたまさんにておもいで歌体操を行ったときの様子です。頭と身体を動かし元気に！

## ～高齢者疑似体験～

令和4年12月9日(金)に雄郡小学校4年生を対象に、高齢者疑似体験を実施しました。今回は、児童が高齢者キットを装着し作業を行う活動に加え、福祉用具に触れてみようというテーマで、福祉用具業者の方々にもご支援いただき、歩行器や車いす、電動車いすの操縦なども体験してもらいました。



## 🚗 アクセス方法



JR松山駅から南へ500mの太陽市より

太陽市の複合施設  
みなとまちまってるの  
更に北側へすすむと



JAえひめ中央の  
立体駐車場の1階が  
当センターになります。



オレンジ色の  
看板が目印です。

### 発行者

松山市地域包括支援センター雄郡・新玉  
センター長 根津 繁光

松山市地域包括支援センター雄郡・新玉  
〒790-0011 松山市千舟町8丁目128番地1  
電話：089-993-7220 FAX：089-993-7221