



12年前にスタートした「おきはるいきいき体操」(2018年8月撮影)。

田中さん 畑枝さんとお話して、何か自分たちにできることはないかと考えた。地域交流の場となつて「みっきい☆いきいき体操」に誘ってみることにしました。

畑枝さん 最初は何かかもがわかっていなくて、田中さん夫婦から「楽しく感じ、体操への参加も断つていいから一回おいで。」「はじめのうちには迎えに行くよ。」と何度も声をかけてもらい、家族の後押しもあつて参加してみることにしました。

畑枝さんが体操に参加するまでの経緯をお聞かせください。

” 勇気を出して踏み出したあの一歩 ”

畑枝さん、田中さん(別所町)

かと思え、地域の交流の場となつて「みっきい☆いきいき体操」に誘ってみることにしました。

畑枝さん 最初は何かかもがわかっていなくて、田中さん夫婦から「楽しく感じ、体操への参加も断つていいから一回おいで。」「はじめのうちには迎えに行くよ。」と何度も声をかけてもらい、家族の後押しもあつて参加してみることにしました。

畑枝さん 参加者の皆さんと交流するようになってから、何の気兼ねもなく外に出られるようになり、また、食事を美味しく食べられるようになり、一時期は30kg台まで減っていた体重も元気だった頃に戻りました。

そして、何よりも家族が喜んでくれたことが嬉しかったです。

なぜここまで変わったのかは、自分でも分かりませんが、勇気を

出して一歩踏み出したことが、こんなに楽しい毎日へとつながるとは思いもせませんでした。

田中さん 体操に参加してからの畑枝さんは、みるみる雰囲気が変わり、見ているこちらにも楽しくなるほどでした。

コロナ禍での人とのつながりはどうやって維持していますか。

田中さん コロナ禍で皆さんと会える機会は減りましたが、姿が見えない毎日だからこそお互いを気にし合い、連絡を取り合うなど、つながりを保つようになっています。

畑枝さん 私も皆さんとなかなか会えない中、周囲のために何かできることはないかと思ひ、今は畑仕事に精を出して、仲間や近所の方におすそ分けをすることが楽しみとなっています。

コロナ禍が改善し、また皆さんと集まれる日を楽しみにしています。



原因不明の気持ちの落ち込みから家に閉じこもりがちになった畑枝さん(左)。みっきい☆いきいき体操に取り組む田中さん(右)との交流を通して毎日が大きく変化しました。

-特集- つながる×ひろがる

～コロナ禍に考える介護予防～

新型コロナウイルスの感染拡大に伴う自粛生活の長期化で、体力や気力が大きく低下する可能性が高まっています。また、認知症の方は今までなかった症状の現れや、認知機能の悪化などが心配されています。今回の特集では、コロナ禍においても高齢者が住み慣れた地域で元気に暮らし続けるために、必要なことを考えます。

問(市)介護保険課

コロナ禍が高齢者にもたらした生活の変化

外出の回数が減った



もの忘れが気になるようになった



出典：新型コロナウイルス感染症影響下における通いの場等の取組及び高齢者の心身の状況に関する実態調査(株式会社日本能率協会総合研究所)

出典：筑波大学大学院 研究グループ調査資料(令和3年3月23日)



1 おきはるいきいき体操でレクリエーションの企画・提案を行う田中さんご夫婦。2 絆を深める四季折々のイベント(2013年8月撮影)。3 畑枝さん(左)の菜園を訪れた田中さん(右)。



回復できるうちに できることから始める

運動機能や認知機能が低下した虚弱(フレイル)の状態は、早期発見・対策により、回復が期待できます。虚弱の実態などを研究する、内田勇人さんにお話を伺いました。

元気な方も気を付けたい コロナ禍の虚弱

コロナ禍において高齢者の外出機会や心の向きさなどが、どれくらい変化したのかについて調査したところ、後期高齢者(75歳以上)よりも前期高齢者(65歳~74歳)の方が、外出頻度や心の状態が悪化したと感じる割合が顕著に現れました。

これは、前期高齢者に比較的活動量が少なかったため、活動の場が制限された自粛生活の長期化の影響がより大きく出たものと考えます。

一方、後期高齢者は、もともと活動量が少ないことに加えて、介護支援を受けている方の割合が高いことから、継続的なケアや人と

の関わりが保たれたのではないかと考えます。

つながりを大切に できることから始める

ソーシャルディスタンス(社会的距離)を取る中で、心の距離も一緒に離れていませんか。身体が健康であるために体を動かす必要があるように、心が健康であるためには、人や社会とのつながりが大切です。

感染対策が取られている場所や催しには積極的に出向いてみるなど、できることから元の生活に戻していくことが、今後の健康維持につながります。

また、異なる年齢層の方と関わることは、脳や心に良い刺激を与えるとされています。



内田勇人さん
兵庫県立大学教授・環境人間学部 環境人間学研究科(学部長)兼研究科長・医学博士

例えば、高齢者が小学生以下の子どもと触れ合うことは、自身の幼少期をはじめ、これまでに経験してきたことを思い出すきっかけになると考えられており、日々の生活への意欲を回復させることにもつながります。



体力向上・仲間づくりに 気軽に通える「集いの場」



みっきい☆いきいき体操では、決まった日時に参加者が集まり、映像に合わせてゆっくりと体を動かします。



座った状態でできる体操も用意されており、個人の状態に合わせた動作を選択することができます(2019年6月撮影)。

仲間と一緒に健康づくり 「みっきい☆いきいき体操」

本市では、市内113団体で、地域の高齢者が介護予防体操「みっきい☆いきいき体操」に取り組んでいます。

会場のテレビから流れる映像に合わせて体を動かすことで、日常生活に必要な筋力や体の動き、バランスを身につけることができます。

また、身体の体操に続けて、口の周りや舌を動かす「みっきい☆にこにこ体操」も行っており、そこでは、食べる力や飲み込む力をつけることができます。

体操に興味のある方は、介護保険課まで問い合わせてください。お近くの教室を紹介いたします。

問(市)介護保険課 介護予防係



体操の詳細はホームページをご覧ください。

気軽に交流できる場所 「ふれあいサロン」

地域の中で、誰もが世代を問わずいきいきとした生活を送ることを目的として開催しています。

地域で広く開かれ、地域にお住まいの方が気軽に参加でき、ふれあいと交流を通じた仲間づくりや、ともに支え合える関係性を作る集いの場です。

各地域で開催していますので、気軽に参加してください。

問(市)福祉課 総務・高齢者福祉係



サロンの詳細はホームページをご覧ください。



<表> 令和2年度 県内市の要介護認定率

順位	自治体名	要介護認定率
1	三木市	16.7%
2	相生市	17.1%
3	三田市	17.3%
3	加東市	17.3%
5	小野市	17.4%

出典：厚生労働省「介護保険事業状況報告」

要介護認定率の低さ
兵庫県内市9年連続1位

令和2年度の兵庫県全体の要介護認定率は20.1%で、三木市は16.7%。認定率の低さが県内市で9年連続1位(町を含めると4位)となっており、市民の介護予防への関心の高さと取組が、地域に根付いていると読み取ることができます。

その効果は市の介護保険料にも影響し、このたび保険料の基準月額が県内市で最安になりました(詳しくは32ページをご覧ください)。

コロナ禍におすすめの虚弱予防

無理なく虚弱予防を進めるにはどうすべきか。内田勇人さんにアドバイスをいただきました。

●屋内施設ではできるだけ歩く

屋内施設では、なるべくエスカレーターやエレベーターを使用せず、歩いて移動するようにしてはいかがでしょうか。

また、普段あまり利用することのないフロアを歩いてみることで、新しい刺激があるかもしれません。



●手紙を書く

オンラインによるつながりが注目されていますが、昔ながらの方法も効果的です。

手紙を書くことは、自分が思ったことを形にする作業であるため、それだけでも脳や心に良い刺激となります。また、誰かに届け、反応が得られれば、楽しさはさらに広がります。



◆特集◆ つながる×ひろがる

心が動けば身体も動く

住み慣れた地域で認知症の方やその家族が安心して暮らしていくためには何かが必要か。市認知症初期集中支援チームの専門医を務める森村安史さんにお話を伺いました。

「継続」は認知症の進行を緩やかにする

認知症の方が趣味やこれまでしてきた活動、大切にしてきた習慣を続けることは、本人とその家族にとっても良い影響があります。以前より上手くできなくても、「できた」という喜びや誰かの役に立っているという手ごたえは、認知症によっておこる周辺症状(精神症状や行動障がい)の抑制につながります。それは、家族や周囲の人が認知症の本人と長く上手に付き合うことにもつながります。

認知症になったからといって、すべてが失われるわけではありません。危ないことだけを見守り、それ以外は本人にでもらえばいいのです。



◆志梁町広野で喫茶店を営む、枚原正典さん(左)と洋美さん(右)。

“困ったときはお互い様”
ある日、愛する妻が認知症と診断された。その後も、「妻が望むことは何でもさせてあげたい。」と、二人の幸せな暮らしを考える枚原正典さん(すきはら)さん取材しました。

認知症になってもできることは続けてもらおう

正典さんが洋美さんの異変に気付いたのは、今から7〜8年前のこと。洋美さんが深酔いするくらいまで飲酒をするようになり、正典さんが注意すると「いっぱい飲んだらわ!死んでもええ!」と言いつつ出したことでした。

その頃から、正典さんは、できていたことができなくなった洋美さんの姿をよく目にするようになりました。

2年前、洋美さんが近くの病院で検査を受けると「アルツハイマー型認知症」と診断されました。その後も、「できることは何でもさせてあげたい。」と、正典さんは洋美さんが長年一人で切り盛りしてきた喫茶店の仕事を継続できる

通える場・集いの場を持ちましょう

コロナ禍で自宅に閉じこもり、人と出会わずに過ごしていると身体機能だけでなく認知機能の低下にもつながります。本人と家族が今まで以上に同じ空間で過ごす時間も増えるので、イライラ感も生じやすいでしょう。

通える場所があれば積極的に出向くようにしましょう。集うことが難しい時期は、誰かと屋外を一緒に歩くこともひとつの方法です。三木市には豊かな自然がたくさんあるので、ぴったりにです。

木々の緑や季節の花、鳥のさえずりなど情緒的なものによる脳への働きかけは、認知症の進行を緩やかにしますし、お互いの閉そく感を紛らわせることもできます。最後に、介護者にとってご自身

よう、自身も厨房に立つことを決めました。注文が入ると、正典さんが料理を作り、配膳やお弁当の配達を洋美さんがするようにしています。

迷惑かけてもええやんか

「大切にしていることは、洋美さんに合わせること。」と話す正典さんは、洋美さんが鍵をかけた忘れたいと言え、一緒に見に行き、コンビニに行きたいと言え、千円だけ持たせて、店員には「好きなようにさせてやって。」とお願ひし、ただ見守るそうです。

「考えが遅くなったり、忘れたり、失敗したりするけれど、だからといってこれまでの暮らしを諦める必要なんてない。」と力強く語る正典さん。コーヒーカーップを丁寧に整える

の思いを話せる場所、話を聞いてもらえる場は必要です。家族介護者交流会などにぜひ参加しましょう。

●家族介護者交流会のお知らせ(毎月開催)

- 【日程】7月15日(木) 午後1時～
- 【場所】教育センター 4階中研修室
- 【対象】高齢者のお世話をしている方、していた方
- 【内容】介護セミナー、交流会
- 【申込期限】7月13日(火)
- 【申込方法】電話・窓口で申し込んでください。

問・申込 (市)介護保険課



森村安史さん

医療法人樹光会 大村病院
理事長・三木市認知症初期
集中支援チーム専門医

認知症をはじめ、高齢者に関する相談を受け付けています。お困りのことがあれば気軽に相談してください。

名称	住所・電話番号
中央地域包括支援センター	上の丸町10-30 ☎89-2337
西部サブセンター	加佐62-1 ☎83-0160
吉川サブセンター	吉川町大沢412 ☎72-2222



◀最寄りの在宅介護支援センターはホームページをご覧ください。

介護者の方へ

介護は一人でするものではありません。自分だけの殻に閉じこもってもうまいきません。一人でがんばろうとせず、身近な人や介護の専門職の力をぜひ借りてください。

早川雅恵さん

認知症対応型通所介護
仁徳会早川デイサービスげんき
倶楽部施設長



洋美さんの横顔を見ながら、「十人十色の人生がある。時には誰かに迷惑をかけてしまうこともあるけれど、感謝の気持ちを忘れずに、こうと思ったことをやってみる」と正典さんは語りました。



お互いに愉快的冗談を言い合うなど、明るい笑顔が印象的な枚原さんご夫婦。



30年間の慣れた手つきでコーヒーを淹れる洋美さん。