

イキ
イキ 生活の

つづけた

【解説本】



はじめに

～ 住み慣れた地域で 自分らしい暮らしを続けるために ～

高齢化が進む中、住み慣れた地域で自分らしい暮らしを続けられるよう、各地で取組が進められています。この取組は、地域の住民の皆さんと行政、医療、介護、福祉等の専門家がそれぞれにできることを実践し合い、協力し合うことで進んでいきます。

住民の皆さんが楽しみながらできることとして、健康維持の取組や、支え合い活動などがあります。

この冊子は、リーフレット「イキイキ生活のつづけかた」の解説本として、自分でできることと、周りの人ができることを紹介しています。

誰もが迎える高齢期に、自分らしく過ごせる地域をつくるために、自身や周りの人と一緒にできることを考え、小さな一歩から始めてみませんか。



もくじ

1 自分らしい暮らしを続ける P 4

1 やってみよう P 4

2 応援ポイント P 5

2 イキイキ生活セルフチェック P 6

1 やってみよう P 6

2 応援ポイント P 8

(1) 充実した食生活 P 8

(2) 健康と運動 P 1 2

(3) 健やかなこころ P 1 6

(4) 脳の活性化 P 2 0

(5) 豊かなお付き合い P 2 4

3 気になる人がいたら P 2 8

1 「できること」に目を向ける P 2 8

(1) 自分が「できること」 P 2 8

(2) 相手が「できること」 P 2 8

2 「思いをはせる」 P 2 9

(1) 普段の生活に「思いをはせる」 . . P 2 9

(2) もしものときに「思いをはせる」 . P 2 9

3 専門の公的機関を活用する P 3 0

(1) 地域包括支援センター P 3 0

(2) 市町村社会福祉協議会 P 3 0

(3) 生活支援コーディネーター P 3 1

4 もっと知りたい P 3 2

1 健康づくりのポイント P 3 2

(1) フレイルは分かれ道 P 3 2

(2) 健康づくりはみんなで P 3 2

2 マニュアル・アニメ・漫画 P 3 3

(1) 介護予防の通いの場の立ち上げ . . P 3 3

(2) 通いの場で楽しむプログラム . . . P 3 3

(3) アニメ・漫画 P 3 4

「イキイキ生活のつづけかた」の使い方

● リーフレット



- ・ 20項目の健康チェックを掲載しています。
- ・ ご自分や、周りの人の健康について考えるきっかけづくりとして活用できます。
- ・ 地域の活動の場や、介護予防の講座などで配布して、ワイワイと楽しみながらチェックしてみましょう。
- ・ 地域の訪問活動で、話題づくりや相手を知るツールとしても活用できます。

● 本冊子




- ・ リーフレットの解説本です。
- ・ 介護予防ボランティアの養成講座やフォローアップ講座のテキストとして活用できます。
- ・ 周りの人を支援する方法を掲載していますので、民生委員など周りの人への支援をしている方、そうした活動に興味のある方にもおすすめです。

本冊子の構成


- 各チェック項目の解説として、詳しい意味や自分の健康のためにできること、周りの人を元気にするヒントを順番に記載しています。



→ チェック項目

 どういうこと？

→ 項目の意味

 自分でできること

→ 「いいえ」だった場合に、自分のためにできること

 周りの人ができること

→ 「いいえ」の人がいた場合に、その人のために支援できること

1 自分らしい暮らしを続ける

1 やってみよう

- 自分が楽しいと思っていること、続けたいことを書いてみましょう。

「自分らしい暮らし」
を続ける

自分が楽しいと思っていること、続けたいこと

- ()
- ()
- ()

これからもずっと続けられるように、
心身のケアについて考えてみませんか。

ケアのポイントをさっそくチェック



家族やお知り合いなど、周りの人と一緒にチェックするのもお勧めです。

心身のケアや健康のこと、自分らしく暮らすことについて、一緒に考えるきっかけになります。



埼玉県マスコット
コバトン

ここに
書きます

2 応援ポイント

自分が楽しいと思っていること、続けたいことを考える、伝える



どういうこと？

- ・ 自分が楽しいと思っていることなどを、改めて意識したり、誰かに伝えたりすることで、元気でいたい、という意欲が増します。
- ・ 自分のことを知ってもらったり、相手のことを知ったりするきっかけにもなります。

自分でできること

- ・ 小さな楽しみ、大きな楽しみ、どのようなものでも結構です。
- ・ 他の人からも話を聞いてみましょう。「それいいな」と真似したくなるものが見つかるかもしれません。

周りの人ができること

- ・ 思いつかない人がいたら、自分や他の人の例などを話してあげると、何か思いつくかもしれません。
- ・ 思いついても、書きたくない人もいます。また、思いつかなくて焦る人もいるかもしれません。「またあとで考えてみてください」などと、タイミングをみて切り上げましょう。

2 イキイキ生活セルフチェック

1 やってみよう

● 分からないものは飛ばして構いません。気軽にやってみましょう。

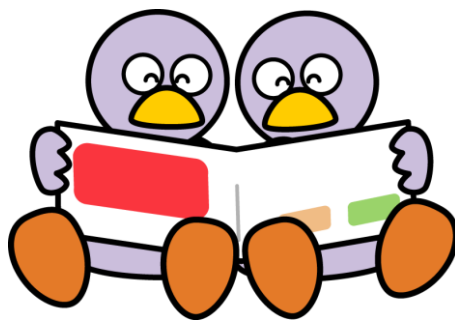
イキイキ生活 セルフチェック 			
充実した食生活	① 毎日3食、おいしく食べていますか	<input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ	応援ポイント ① 8ページ ② 9ページ ③ 10ページ ④ 11ページ
	② 肉や野菜をバランスよく食べていますか	<input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ	
	③ 肉など、固いものが食べられますか	<input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ	
	④ お茶や汁ものを、むせずに飲めますか	<input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ	
健康と運動	⑤ 買った物を自宅まで持ち帰れますか	<input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ	応援ポイント ⑤ 12ページ ⑥ 13ページ ⑦ 14ページ ⑧ 15ページ
	⑥ 歩く速度や歩ける距離に自信がありますか	<input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ	
	⑦ 転ぶ不安がなく過ごせていますか	<input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ	
	⑧ 服用している薬は5種類以下ですか	<input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ	
健やかなこころ	⑨ 自分らしく暮らしていると感じますか	<input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ	応援ポイント ⑨ 16ページ ⑩ 17ページ ⑪ 18ページ ⑫ 19ページ
	⑩ 自分のいいところを言えますか	<input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ	
	⑪ ぐちを聞いてくれる人がいますか	<input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ	
	⑫ 自分なりのリフレッシュ法がありますか	<input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ	
脳の活性化	⑬ 予定や計画を立てて、生活していますか	<input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ	応援ポイント ⑬ 20ページ ⑭ 21ページ ⑮ 22ページ ⑯ 23ページ
	⑭ 「もの忘れがないこと」に自信がありますか	<input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ	
	⑮ あまり聞き返すことなく会話ができますか	<input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ	
	⑯ 今日の日付けや曜日が正しく分かりますか	<input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ	
豊かなお付き合ひ	⑰ ここ1週間で、どこかに外出していますか	<input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ	応援ポイント ⑰ 24ページ ⑱ 25ページ ⑲ 26ページ ⑳ 27ページ
	⑱ ご近所とのお付き合いがありますか	<input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ	
	⑲ 家庭内や外に役割がありますか	<input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ	
	⑳ 趣味や食事などを一緒に楽しむ仲間がいますか	<input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ	

「はい」が多かった方へ

- ご自身の生活習慣を大切にしつつ、ぜひ周りの人にもその元気を分けてあげてください。

「いいえ」が多かった方へ

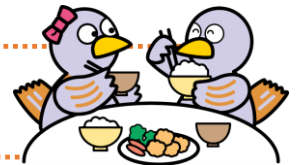
- 応援ポイントの中で、やってみたいことが見つかりましたら、少しずつでいいので試してみませんか。ご自分に合った健康づくりのヒントがきっと見つかります。



2 応援ポイント

(1) 充実した食生活

① 毎日3食、おいしく食べていますか



どういうこと？

- ・ 食事の時間が楽しいと、食べものをおいしく感じられます。
- ・ 食べ物がおいしく感じられると、食生活が充実し、自然と体力が維持され、活力がわいてきます。
- ・ 高齢になると、栄養を吸収する力が弱まります。1日に2食だと、健康を保つのに必要な栄養が十分とれません。

自分でできること

- ・ 人と一緒に食事を楽しむと、おいしく感じ、食欲が増します。
- ・ 1日3食、規則正しく食べる習慣をつけると、お腹が空くリズムができます。
- ・ 季節の移ろいを楽しむ「旬」を取り入れて、五感を刺激しましょう。食事を楽しむことができます。

周りの人ができること

- ・ 「今まで食べたもので何が一番おいしかったか」など、食べ物の話題で会話をするだけでも、食事への興味が高まります。
- ・ 食事会や、お菓子付きの茶話会に誘うのもいいでしょう。

② 肉や野菜をバランスよく食べていますか



どういうこと？

- ・ バランスのよい食事は、筋肉量を維持し、抵抗力を高め、風邪などの病気にかかりにくい体をつくれます。
- ・ 高齢になると、肉などが食べづらくなり、タンパク質が不足しがちになります。
- ・ 一人暮らしや、家族の人数が減ったりすると、食品の数が少なくなり、栄養がかたよりがちになります。

自分でできること

- ・ タンパク質（肉・魚・卵・豆腐や納豆・牛乳）を毎日食べられていることが大切です。
- ・ 例えば、ツナ缶を足したり、みそ汁に豆腐や卵を入れたりすると、手軽にタンパク質をとることができます。

周りの人ができること

- ・ 市町村等が開催している栄養講座などを利用して、栄養について一緒に学べるといいでしょう。
- ・ 食品チェック表や食品カードなどを利用して、自分たちで学ぶ方法もあります。
- ・ 食事の用意や買い物をするのが大変な場合は、宅配弁当や買い物支援などの情報が役に立つでしょう。

③ 肉など、固いものが食べられますか



どういうこと？

- ・ 肉でも、たくあんでも、固いものがよく食べられる人は、健康で長生きをします。
- ・ 口や歯にトラブルがあると、食べにくい食材が増え、結果的に食事が楽しめなくなります。
- ・ また、食事の内容がかたよったり、量が減ったりします。
- ・ 奥歯をかみしめられると、足や手の力が入りやすくなります。

自分でできること

- ・ 丁寧に歯みがきをしましょう。
- ・ かむ力を意識した運動などを取り入れてみましょう。
- ・ 人と話をしたり、歌ったりすると、口や口の周りの筋肉を鍛えられます。
- ・ 定期的に歯科健診を受けましょう。また、歯の抜けたところを放置しないようにしましょう。

周りの人ができること

- ・ 通いの場で口の体操や歌を取り入れたり、みんなで話をする時間を設けたりするのもいいでしょう。
- ・ 体操の際に、「しっかり奥歯をかみしめる」ことを意識してもらうのもいいでしょう。



④ お茶や汁ものを、むせずに飲めますか

どういうこと？

- ・ 話をする機会や食べるものが減ると、飲み込む力が弱まり、むせやすくなります。
- ・ 通常、むせると咳がでますが、咳をする力が弱まると、食べ物が肺に入ってしまう、肺炎の原因になります。
- ・ むせや咳、ガラガラ声、痰や発熱が続く場合は要注意です。

自分でできること

- ・ 飲み込む力や咳をする力には、舌やのどの筋肉が関わります。
- ・ 舌の筋肉には、舌を上あごに押しつける、舌を大きく動かす、「ぱ・た・か・ら」と発音する運動が効果的です。
- ・ のどの筋肉には、唾液（だえき）を意識し「ごっくん」と飲み込む、「ゴホン！」と咳払いする運動が効果的です。

周りの人ができること

- ・ むせに悩んでいる人は意外と多いものです。通いの場の活動で、上記の運動を学んだり、取り入れたりしてもよいでしょう。
- ・ 市町村の出前講座などを利用して、飲み込みについてみんなで勉強するのもよいでしょう。

(2) 健康と運動

⑤ 買った物を自宅まで持ち帰れますか



どういうこと？

- ・ 腕や腕を支える筋力が弱くなると、牛乳やペットボトルなどの重いものを持ち帰ることが大変になります。
- ・ 腕の力が必要な家事（洗濯干しや取り込み、ふき掃除など）も苦手になります。

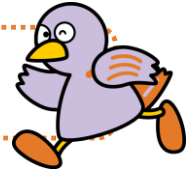
自分でできること

- ・ 買い物は、自分で好きなものを選んだり、季節を感じたりできるので、こころの健康にも効果的です。
- ・ 重いものは配送サービスを利用するなどして、買い物の機会を失わないように心がけましょう。
- ・ 洗濯やふき掃除など、腕の力が必要な家事を、できる範囲でこまめに続けていると、筋力の向上に役立ちます。

周りの人ができること

- ・ 買ってきてあげる、という支援もありますが、一緒に行くなどして、自分で直接品物を選べるようにするサポートも大切です。できる範囲のサポート方法を探ってみましょう。
- ・ 配食や配送、移動販売などの情報がないか、気にかけてみましょう。

⑥ 歩く速度や歩ける距離に自信がありますか



どういうこと？

- ・ 歩く速度や歩ける距離は、体の動きのバロメーターです。
- ・ 筋力や持久力が低下すると、歩くことに自信がなくなり、出かけることがおっくうになります。
- ・ 出かける機会が減ると、筋力や持久力がさらに低下したり、気持ちがふさがちになったりします。

自分でできること

- ・ 地域の介護予防の通いの場に行くなど、日常生活に運動を取り入れるとよいでしょう。
- ・ 体力がついたら誰と何をしたいか、などの目標があると、運動を続けやすくなります。
- ・ いつもの道のりを、時々コースを変えて、少し距離を伸ばしてみるのもいいでしょう。

周りの人ができること

- ・ 地域の介護予防の通いの場に誘ってみるのもよいでしょう。
- ・ 歩くのが大変で、日常生活に不便があるようでしたら、地域包括支援センター（30ページ参照）の窓口などを紹介するとよいでしょう。

⑦ 転ぶ不安がなく過ごせていますか



どういうこと？

- ・ 転ぶ不安があると、動きたくなくなります。
- ・ 環境を整えることで、転ぶ不安が減る場合があります。
- ・ 足を横に上げる動きが苦手だと、転びやすくなります。

自分でできること

- ・ 転びやすい環境になっていないか、家の中をチェックしてみましょう（床にもものが置いてある、段差、家具の配置など）。
- ・ 杖などの道具を使用することで、安心できる場合もあります。
- ・ 片足立ち、横歩きの運動をすると、体を支える力が強くなり、転びにくくなります。

周りの人ができること

- ・ 地域の交流の場などについて、転びやすい環境になっていないか、段差などを確認してみましょう。
- ・ 気になる人がいたら、いざとなったら手が届く距離で見守りましょう。
- ・ どんな時に危ないか、みんなで話し合いをしてみるのもよいでしょう。

⑧ 服用している薬は5種類以下ですか



どういうこと？

- ・ 服用している薬が多いと、思わぬ副作用が出る場合があります（ふらつき、もの忘れ、うつ、食欲低下など）。
- ・ 病気ごとに別々の病院にかかっていると、薬の飲み合わせなどが適切でない状況になっている場合もあります。

自分でできること

- ・ 薬のことで不安がある場合には、かかりつけの医師や薬剤師に相談しましょう。
- ・ 薬の情報は、「おくすり手帳」にまとめておくと、相談をするときに役立ちます。
- ・ 自己判断で薬の使用を中止しないでください。

周りの人ができること

- ・ 薬の副作用、おくすり手帳のことなど、みんなで気になることを話し合ってみると、何か気づくことがあるかもしれません。
- ・ 便利な薬局（かかりつけ薬局や健康サポート薬局）の情報を共有するのもよいでしょう。

(3) 健やかなころ

⑨ 自分らしく暮らしていると感じますか



どういうこと？

- ・ ふつうの暮らしの中で、自分の気持ちにそって行動できたり、大切にしている習慣を続けられたりすることで、「自分らしい暮らし」が形づくられていきます。
- ・ 暮らしの中の「自分らしさ」に気付くと、自分の人生の主人公は自分であると感じられ、こころが安定します。

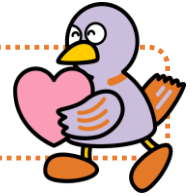
自分でできること

- ・ 自分では気が付いていなくても、ふつうの暮らしの中に、必ず「自分らしさ」はあります。
- ・ 自分の座右の銘や思い、大切にしている習慣などについて、改めて振り返ってみることで、「自分らしさ」を再発見できることがあります。
- ・ ある人の「その人らしさ」を考えてみることで、「自分らしさ」に気付くこともあります。

周りの人ができること

- ・ あなたを感じる、本人の長所や得意なことなどを伝えてあげると、「自分らしさ」に気付けるかもしれません。
- ・ 「自分らしさ」は自分で気付くことに意味があります。周りの考えを押し付けることがないように、気を付けましょう。

⑩ 自分のいいところを言えますか



どういうこと？

- ・ 自分自身のことを大切に思う気持ちは、心身の健康を維持したいという気持ちにつながります。
- ・ ところが疲れていると、自分のことが嫌いになったり、自分を大切にすることが弱まったりします。

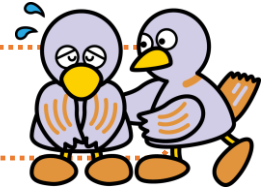
自分でできること

- ・ 疲れていませんか。自分にとって負担になっていることがないか、この機会に整理してみましょう。
- ・ 自分のいいところを考えたり、ご褒美を考えて実行したりすることで、自分を大切に思う気持ちが高まります。

周りの人ができること

- ・ 本人のいいところを具体的にほめてあげてください。日頃の感謝を伝えるのもいいでしょう。
- ・ 自分に自信がなく、閉じこもるようになる可能性があります。最近姿を見かけなくなった、ということに早めに気付けるよう、日頃から様子を気にかけておくとよいでしょう。

⑪ ぐちを聞いてくれる人がいますか



どういうこと？

- ・ つらい気持ちや不安を抱え込んでいると、周りの人の言葉や態度に敏感になりがちです。
- ・ そのままにしておくと、自分の気持ちを修正するきっかけを失い、周りから孤立したり、ますますつらくなったりします。

自分でできること

- ・ 身近な人に「ちょっとだけつぶやく」ところから始めてみましょう。それだけでも気持ちが楽になることがあります。
- ・ 身近に聞いてくれる人がいない場合には、地域包括支援センター（30ページ参照）に相談する方法もあります。

周りの人ができること

- ・ 普段から、人とのつながりが希薄な人かもしれません。
- ・ 地域の活動の場に誘ってみたり、外で見かけたときに声をかけてみるなど、さりげない関わりを意識するとよいでしょう。
- ・ 話をしてくれたら、アドバイスしようと気負わず、とにかく聴きましょう。

⑫ 自分なりのリフレッシュ法がありますか



どういうこと？

- ・ 疲労が重なると、体だけでなく、こころも元気がなくなります。
- ・ そのままにしておくと、ゆううつな気分から抜け出せなくなります。

自分でできること

- ・ 周りの人に聞いてみると、ヒントになるかもしれません。
- ・ よさそうなものがあったら、まずは気軽に試してみましよう。
- ・ 自分に合ったリフレッシュ法が見つかったら、実践する時間を定期的に確保するようにしましょう。

周りの人ができること

- ・ 自分の例や、よくある例（お風呂にゆっくりつかる、軽い運動をする、音楽を聴くなど）を伝えると、思いつくかもしれません。
- ・ 疲れがたまったりしていませんか、と投げかけてみるのもよいでしょう。気づかってくれる人がいると分かるだけでも、こころの疲れが癒されます。
- ・ 速めのウォーキングなど、軽く息が切れる程度の運動は、ゆううつな気分の解消に効果的です。

(4) 脳の活性化

⑬ 予定や計画を立てて、生活していますか



どういうこと？

- ・ 旅行や外出、イベントの予定や計画を考え、段取りよく進める作業は、脳を活性化させます。
- ・ その結果得られる達成感や感激で、ますます脳が活性化されます。
- ・ 自分がしたいことに主体的に関わると、暮らしの中に楽しみが生まれます。

自分でできること

- ・ したいことを考え、準備の過程を楽しみましょう。
- ・ 誰かに会う、一緒においしいものを食べる、どこかに出かける、誰かにプレゼントをする、手紙を書く、ちょっとしたことに意味があります。

周りの人ができること

- ・ 一人で予定や計画を立てるのが大変そうな場合、地域の集まりなどに誘い、計画を立てたりするのを一緒に楽しむとよいでしょう。
- ・ お茶会や食事会、旅行、発表会など、何でもよいでしょう。
- ・ 計画したことが実現すれば、みんなでうれしい気持ちになります。

⑭ 「もの忘れがないこと」に自信がありますか



どういうこと？

- ・ 年を重ねると、多かれ少なかれ、もの忘れが出てきます。
- ・ 人の名前など、後で思い出せる場合は単なるもの忘れです。
- ・ 「忘れたこと」を指摘されても思い出せない場合や、体験したことそのものを忘れる場合には、専門家の対応が必要です。

自分でできること

- ・ 記憶に心配がある場合は、記録が役に立ちます。メモ帳やカレンダーに記録する習慣をつけましょう。
- ・ 複数のことを同時にやろうとすると、混乱しやすくなります。一つひとつ順番に終わらせましょう。
- ・ 心配な場合は、早めに受診しましょう。

周りの人ができること

- ・ どうしたらよいか分からず困っていそうな場合は、最初のきっかけ（ヒント）を伝えると、できることがあります。
- ・ メモに書いて渡したり、声掛けの頻度を増やしたりすることで、記憶をサポートすることができます。
- ・ 体験したことを忘れても、そのときの感情はこころに残ります。楽しい、うれしいという感情をもってもらえるようなかわりができるとよいでしょう。

⑮ あまり聞き返すことなく会話ができますか



どういうこと？

- ・ 「耳の聞こえ」と「脳の働き」の2つが関わっています。
- ・ 耳のそばで小さな音を鳴らして（指の爪の音を鳴らすなど）、問題なく聞こえる場合は、「脳の働き」が原因かもしれません。
- ・ 「脳の働き」は、認知症などで機能が低下する場合がありますし、気分の落ち込みなどで一時的に低下する場合があります。

自分でできること

- ・ 「耳の聞こえ」については、耳鼻科（耳専門）に相談しましょう。
- ・ 「脳の働き」については、もの忘れや気分の落ち込みもあるようでしたら、もの忘れ外来や精神科などへの受診を検討してもよいでしょう。

周りの人ができること

- ・ 「耳の聞こえ」の場合は、口を見せて話す、身ぶり手ぶり、筆談などを活用する方法もあります。
- ・ 「耳の聞こえ」ではない場合、他にも心配な様子がないか気にかけてあげてください。
- ・ 会話の整合性よりも、楽しい雰囲気と一緒に過ごすということを、まず大切にしましょう。

⑩ 今日の日付けや曜日が正しくわかりますか



どういうこと？

- ・ 脳の働きが低下すると、日付けや時間の感覚、場所を把握する力が弱まります。
- ・ 生活に支障が出やすいため、とても不安な気持ちになります。
- ・ 日付けや曜日が混乱すると、地域の集まりに行けなくなったり、ゴミ出しが苦手になったりします。

自分でできること

- ・ 早期に受診しましょう。
- ・ 日付けが表示される時計を持ち歩くとよいでしょう。
- ・ 周りからのサポートが力になります。分からない、ということを、周りの人に伝えてみましょう。

周りの人ができること

- ・ 「今日は何日？」と本人を試すような質問を繰り返すと、傷ついたり、不安になったり、混乱したりします。
- ・ 分からなくて困っているようなときは、そっとサポートしましょう。
- ・ 地域の集まりがある日は、声をかけたり一緒に行ったりするとよいでしょう。
- ・ 専門家につながっていないようであれば、地域包括支援センター（30ページ参照）に相談してみましょう。

(5) 豊かなお付き合い

⑰ ここ1週間で、どこかに外出していますか



どういうこと？

- ・ 週に1回以上の外出は、健康維持に効果があります。
- ・ 体の痛みや病気、体力の低下、気分の落ち込みなどがあると、外出したくなくなります。
- ・ そのままにしておくと、ますます心身の不調が進んで閉じこもりがちになり、悪循環におちいります。

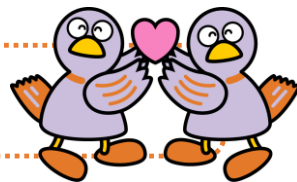
自分でできること

- ・ 庭に出たり、家の周りを散歩したりするだけでも気分が変わります。
- ・ 外に出るのが大変な場合は、無理をせず、まずは窓を開けて深呼吸するだけでもよいでしょう。

周りの人ができること

- ・ しばらく閉じこもっている人の場合、外に出ることを不安に思うかもしれません。まずは時々訪問をして外とのつながりを持てるようにするなど、ゆっくり応援しましょう。
- ・ 外に出られそうなら、地域の通いの場などに誘うのもよいでしょう。「一緒に行こう、一緒に帰ろう」がポイントです。
- ・ 出かけられない人は、生活の困りごとを抱えがちです。困っていそうでしたら、地域包括支援センター（30ページ参照）などに相談してみましょう。

⑱ ご近所とのお付き合いがありますか



どういうこと？

- ・ ご近所とのお付き合いがあると、日々の身近な生活の中で、人との交流を維持することができます。
- ・ 人との交流は、お互いを気づかう基盤となり、自分だけでなく周りにも元気でいてほしいという気持ちを生み出します。

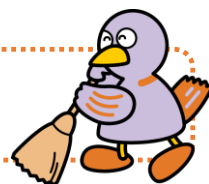
自分でできること

- ・ 日頃のあいさつも、「お付き合い」です。大げさに考えず、できるところから始めましょう。
- ・ 地域のイベントへの参加は、ご近所と知り合いになるよい機会になります。
- ・ 地域の通いの場、自治会活動など、いろいろあります。自分にあった「お付き合い」の場を見つけていきましょう。

周りの人ができること

- ・ 地域のイベントや活動の情報をお知らせしましょう。
- ・ ご近所の仲の良さが、地域になじむハードルを上げている場合があります。気さくに声をかけるなど、温かく迎えられている、と感じられるようなかわりを心がけましょう。
- ・ 「お付き合い」のしかたは、人それぞれです。無理のないよう、本人の距離感を尊重しましょう。

⑱ 家庭内や外に役割がありますか



どういうこと？

- ・ 家庭内でも地域の活動でも、生活の中に何か役割があると、気持ちの励みになります。
- ・ 役割のない生活をしていると、だんだん「自分は何もできない」という気持ちになってきます。
- ・ 特に、一人暮らしの方は要注意です。

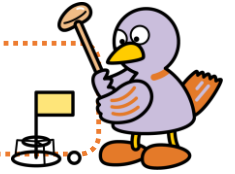
自分でできること

- ・ 家事も大切な役割になります。大変な場合は、簡単な方法に変えたり、頻度を減らしたりなどして、自分が無理なく続けられる方法を探してみましょう。
- ・ 外で誰かに喜ばれるような役割があると、こころがイキイキとします。地域の通いの場でちょっとした役割を持つなど、自分にできることを積極的に見つけてみましょう。

周りの人ができること

- ・ 「ありがとう」と言われる機会があると、張り合いがでます。
- ・ その人がやれることを見つけたり、やれる方法を一緒に考えたりするお手伝いができるとういでしょう。

⑳ 趣味や食事などを一緒に楽しむ仲間がいますか



どういうこと？

- ・ 一度閉じこもりがちになると、人との交流が面倒になってきて、心身の不調につながります。
- ・ 趣味や食事など、何かを共通に楽しむ仲間がいると、外に出たい気持ちが維持されやすくなります。
- ・ 自分のことを話せる仲間がいると、何かと頼りになります。

自分でできること

- ・ 地域には様々なサロンや通いの場があります。市役所や町村役場などで情報収集している場合もありますので、参考にするとよいでしょう。
- ・ 仲間との付き合いが深まると、お互いに気にし合う関係が自然に生まれ、支え合いにつながっていきます。

周りの人ができること

- ・ 地域の通いの場やサロンなどの情報を伝えてみるのもよいでしょう。
- ・ サロンなどに興味があっても、一人で参加するのは勇気がいるものです。一緒にお試し参加するなどの後押しがあると、一歩を踏み出せるかもしれません。

3 気になる人がいたら

1 「できること」に目を向ける

(1) 自分が「できること」

- 気になる人へのサポートは、自分が「できること」の範囲で行うことが、無理なく続けるコツです。
- あまり負担になってしまったり、無理をしてしまったりすると、お互いにつらくなります。
- 大変な場合は、自分だけで抱え込まず、本人と話し合いながら、周りに相談したり、専門の機関（30ページ参照）に相談したりするとよいでしょう。

(2) 相手が「できること」

- サポートするだけでなく、できることはやってもらう、という視点が大切です。
- 得意なことや、これまでどおりやれることにも目を向けてみましょう。むしろ周りの人を支援できる力をもっている場合が多くあります。
- 自分にはまだまだできることがある、役割があると感じられると、それが生きがいになり、元気につながります。

2 「思いをはせる」

(1) 普段の生活に「思いをはせる」

- 歩きづらそう、元気がない、閉じこもりがち、家にゴミが溜まっているなど、周りに気になる人がいたら、他にも困りごとがないか、思いをはせてみましょう。
- 周りの人が気が付くような困りごとを抱えている人は、普段の生活の中で、困りごとをたくさん抱えています。
- もしかしたら、と思ったら、会話の中で「〇〇って大変だけど、あなたは？」など、さりげなく聞いてみるとよいでしょう。サポートできることが見つかるかもしれません。

(2) もしものときに「思いをはせる」

- 一人暮らしだと、急に体調が悪化しても誰も気付かない場合があります。
- 定期的に訪問したり、最近見かけないと思ったらどこに連絡すればよいか本人と確認しておくなど、対応を考えておくといよいでしょう。
- また、普段からサポートを必要としている人は、災害時に避難が遅れるといった危険が生じがちです。
- 災害時に、誰がどのようにサポートできるか、地域の防災の取組の中で話し合える機会があるとよいでしょう。

3 専門の公的機関を活用する

(1) 地域包括支援センター

- 「地域包括支援センター」では、高齢者の介護予防や生活の困りごとなど、幅広く相談を受けつけています。
- 気になる人をどう支援したらいいかわからない、専門家でないと支援が難しそうだ、など、困ったことがあったら相談しましょう。
- お住いの市町村に必ずあります。市町村によって、名称が異なる場合があります。詳しくはお住いの市町村にお問い合わせください。

(2) 市町村社会福祉協議会

- 各市町村の「社会福祉協議会」では、高齢者の分野に限らず、地域住民の方が行う福祉活動を応援しています。
- 福祉活動全般について相談できますので、気になる人への支援方法を含め、活動の中でわからないことなどがあったら相談しましょう。
- お住いの市町村に必ずあります。詳しくはお住いの市町村にお問い合わせください。

(3) 生活支援コーディネーター

- 「生活支援コーディネーター」は、各市町村に配置されています。地域の福祉的な活動について、情報収集したり、発信したりしています。活動を始めたい人への支援もしています。
- 地域で活動を始めたい、地域にどのような活動があるか知りたい、活動している人とつながりたい、などがあったら相談してみましょう。
- 市町村によって、配置されている場所が異なります。詳しくはお住まいの市町村にお問い合わせください。

〈地域でできる活動はいろいろあります〉



4 もっと知りたい

1 健康づくりのポイント

(1) フレイルは分かれ道

- 高齢になって体の機能が低下し、生活に支障が出始める状態のことを「フレイル」と言います。
- フレイルのうちに生活習慣を見直すことで、健康な状態に戻したり、悪化を防いだりすることができます。
- 「イキイキ生活セルフチェック」で「いいえ」が多い方は、フレイルかもしれません。今、ご自分でできることを実践すれば、まだまだ元気でいられます。
- 立つ・歩くといった移動能力の低下（「ロコモティブシンドローム（ロコモ）」）や、筋肉の量・運動機能の低下（「サルコペニア」）は、フレイルの大きな原因になります。
- 適度に体を動かし、栄養を十分にとり、社会とのつながりを保つことで、フレイルを予防できます。

(2) 健康づくりはみんなで

- 一人では続かないことでも、誰かと一緒なら続けられたりします。
- また、最近の研究では、一人で運動をするよりも、人と一緒にワイワイ過ごす方が、健康維持に効果があるとの結果も出ています。
- 人と一緒に過ごす場は、人とのつながりをつくる場でもあり、地域を元気にする力をもっています。
- 身近なところに地域の人が集まり、楽しめる場があると、地域に元気が広がります。

2 マニュアル・アニメ・漫画

(1) 介護予防の通いの場の立ち上げ

- 身近なところに体操できる場があると、始めやすく、続けやすく、また、ご近所の方とのつながりもできて、一石三鳥です。
- 県では、おもりを使った体操の場を自分たちで立ち上げる方法や、運営のコツなどについてマニュアルを作成しています。
- ご興味のある方は、市町村にご連絡ください。県のホームページからもダウンロードできます。

https://www.pref.saitama.lg.jp/a0609/chiikihoukatukea/chiiki_care.html



(2) 通いの場で楽しむプログラム

- 通いの場で楽しめる、介護予防に効果的なプログラムをまとめた冊子です。
- 体の体操、脳の体操、口の体操、栄養を学ぶプログラムなど、幅広く紹介しています。
- ご興味のある方は、市町村にご連絡ください。県のホームページからもダウンロードできます。

https://www.pref.saitama.lg.jp/a0609/chiikihoukatukea/chiiki_care.html



(3) アニメ・漫画

- 住み慣れた地域で自分らしく暮らし続けられる地域社会をつくるために、各地で様々な取組が行われています。
- 県では、そのような取組や考え方などを広く知っていただけるよう、アニメや漫画を作成しています。
- 勉強会や講座などでもご活用ください。
- アニメは4編です。各編10分程度です。



「地域包括ケアシステム」



「介護予防」



「生活支援」



「地域ケア会議」

- 漫画は、社会参加、介護者への支援、認知症の理解などをテーマにした、全11編です。各編12ページです。



「共生社会編」



「介護者支援編」



「認知症本人編」

- ご興味のある方は、県のホームページから視聴・ダウンロードできます。

https://www.pref.saitama.lg.jp/a0609/chiikihoukatukea/chiiki_care.html



「イキイキ生活のつづけかた」作業部会

(五十音順)

赤 沼 賢 吾 戸田中央リハビリテーション病院 言語聴覚士
阿久澤 直 樹 川越リハビリテーション病院 理学療法士
池 田 里江子 ふれあい薬局飯能店 薬剤師
石 橋 英 明 伊奈病院 副院長／整形外科部長
大久保 喜恵子 公益社団法人埼玉県歯科衛生士会 会長
大 住 雅 紀 霞ヶ関南病院 言語聴覚士
岡 持 利 亘 霞ヶ関南病院 理学療法士
倉 林 泰士郎 戸田中央リハビリテーション病院 理学療法士
杉 本 真 美 埼玉医科大学総合医療センター 言語聴覚士
中 神 裕 子 公益社団法人埼玉県栄養士会所属 管理栄養士
中 間 浩 一 霞ヶ関南病院 作業療法士
平 田 樹 伸 埼玉医科大学総合医療センター 作業療法士
蛭 田 和 良 さいたま岩槻病院 言語聴覚士
渡 部 慶 和 霞ヶ関南病院 作業療法士

企画・発行 埼玉県

〒330-9301 埼玉県さいたま市浦和区高砂3-15-1
埼玉県福祉部地域包括ケア課地域包括ケア担当
電話 048-830-3256

制作 一般社団法人埼玉県リハビリテーション専門職協会
〒362-0074 埼玉県上尾市春日1-26-7

《令和2年3月発行》



連絡先