

# ～生きがいのある楽しく明るい生活を送りましょう～ 生活不活発病にならないために

高齢者の健康や介護などに関する相談は下記のセンターなどにご相談ください。  
 ④地域包括支援センター ☎22-1466 在宅介護支援センター八宮 ☎24-5222 在宅介護支援センター茶園 ☎25-9955



▲2月12日に行われた地域ケア会議で講演をする大川さん

本市の高齢者の現状は、65歳以上の5人に1人が介護認定を受け、10人に1人以上が認知症と認定されています。しかも、一人暮らしや高齢者2人世帯、もしくは子どもとの3人暮らしなど要介護状態になっても支える介護者がい

## 白石市の高齢者の現状

●講師 独立行政法人産業技術総合研究所知能システム研究部門 招聘研究員 大川 弥生氏

●演題 「元気な高齢者であふれるまちづくり」

●会場 ホワイトキューブ コンサートホール

●日時 11月2日(日) 11時～12時30分

●生活不活発病予防の第一人者である大川先生からノウハウをお話いただきます。

## 白石市制施行60周年記念講演会

「生活不活発病」は、まさにその文字が示すように、生活が不活発になることで全身の機能が低下する病気です。体の働きだけでなく、頭の働き、心のありようも弱くなり、心と体がサビた状態になっていきます。



▲ご当地！ 介護予防体操「白石音頭」

白石が元気な高齢者であふれるまちになるよう、介護予防に取り組ましましょう。ぜひご家族お誘



▲昨年の健康福祉まつりの「体力測定コーナー」

いつまでも、元気で、楽しく暮らすための参考となりますので、ぜひご来場ください。

このような現状の中で、私たちが何をしなければならぬのでしょうか？  
 かつて、元気で生活していた高齢者が被災し、避難所でボランティアや行政職員の支援を受け続けているうちに、いつの間にか要介護状態になってしまいました。この現状を皆さんは知っていますか？  
 講師は、東日本大震災直後、大災害にあった南三陸町に向き避難所で元気を無くした高齢者たちに介護予防を指導しました。現在も宮城県生活不活発病予防アドバイザーとして活躍されている大川弥生先生から、そのノウハウを教えていただきます。

## 地域包括支援センターの介護予防の取り組み

記念講演会と同時に「健康福祉まつり」の会場で、

- ①癒しのハンドマッサージ
- ②自分で出来る脳トレ
- ③高齢者に優しい日用品展示
- ④障害があっても安心して自宅で生活ができる効果的な住宅改修
- ⑤自分の身体や家族の状態を知ることができる東北メデイカル・メガバンクの健康調査を実施します。

# ～在宅生活をされている高齢者の方へ～

## 「白石市在宅高齢者福祉サービス」をご利用ください



市が行っている主な「在宅高齢者福祉サービス」をご紹介します。申請が必要です。詳しくはお問い合わせください。

事業名	内容	対象者	費用など
高齢者等安心見守り事業	ひとり暮らしの高齢者宅に緊急通報端末を設置し、緊急通報を受けた受信センターが救急車を手配したり、あらかじめ登録いただいている協力員に駆け付けを要請したりします。さらに24時間間隔で利用者の動きを感知する安否確認センサーも設置するほか、医療・福祉などに関する無料相談や月1回のお元氣コール、災害時の安否確認などを行います。	65歳以上の病弱なひとり暮らしの方、またはひとり暮らしの重度障害者	1か月 500円 ※通常の電話料や自己都合による移設、機器の紛失などは実費負担となります。また、申請には緊急時に駆け付けることができる「協力員」3人が必要です。
ほっとくらぶ(生きがいデイサービス事業)	スパッシュランドしろいし(ほっとくらぶ・スパ)や業師の湯(ほっとくらぶ・業師)で、生活指導、レクリエーション・軽スポーツ、趣味・教養活動、送迎、昼食、入浴などを行います。活動時間は10:00～15:00。毎週1回で月4回利用が基本です(2施設を週替わりで交互に利用)。	65歳以上で介護保険に該当しない方	1回 1,000円 ※調査後に診療情報提供書を提出してください。
自立者支援ショートステイ事業	月3泊4日を限度に特別養護老人ホームが利用できます。送迎は行いません。	65歳以上で介護保険に該当しない方	1日 2,500円 ※食費・居住費など別途必要です。
救急医療情報キット配布事業	高齢者世帯などの希望者に、救急医療情報キットを無料配布します。かかりつけ医・服薬情報・緊急連絡先などの情報を記載した用紙を冷蔵庫に保管し、万が一の救急時に備えます。	65歳以上の高齢者世帯または災害時要援護者台帳に登録されている方	無料(無料の方の申請は各地区公民館でも申請できます)。 ※対象者以外で希望する方には、200円で有料配布します(申請は長寿課または市民課福祉窓口のみ)。
高齢者バス乗車証交付事業	70歳以上の方に市内を運行するミヤコーバス(白石遠刈田線)の乗車証と乗車券(1カ月当たり4枚)を交付します。降車の際、乗車券のほかに100円をお支払いください。	70歳以上の方(本年度は昭和20年4月1日までに生まれた方が対象)	1乗車 100円
高齢者タクシー利用助成事業	市が委託しているタクシー会社を利用する場合、1乗車当たり500円を割引く助成券を月3枚交付します。 ※重度心身障害者移動サービス利用助成券との併用はできません。	65歳以上の方で、要介護3以上の認定を受けた市民税非課税の方	1乗車につき利用料金から500円を差し引いた額が利用者負担です。 ※申請には介護保険被保険者証をお持ちください。
在宅老人等紙おむつ給付事業	指定した薬局などから限度額内の紙おむつなどを給付します。 ※給付限度額(月額) ・市民税非課税世帯に属する方 4,000円 ・市民税課税世帯に属する方 2,000円	65歳以上のねたきりの方(要介護3以上)、認知症高齢者の日常生活自立度Ⅲa以上の方、身体障害者手帳1・2級(障害部位により)を所持している方	給付限度額との差額は利用者負担です。
スパッシュランドしろいし利用助成事業	施設利用料から300円を割引く券を年間2枚交付します。	スパッシュランドしろいしを利用する70歳以上の方	施設利用料から300円を引いた額が利用者負担です。 ※スパッシュランドまたは長寿課で申請してください。
訪問理容サービス事業	理容師が自宅まで訪問理容サービスを提供します(理容師の送迎費用は市が負担)。利用回数は3カ月に1回以内です。	65歳以上のひとり暮らしまたは高齢者世帯の方、要介護3以上の認定を受けた方	理容料金(3,000円)は利用者負担です。
寝具類等洗濯乾燥消毒サービス事業	1回当たり掛け布団1枚、敷布団1枚、毛布1枚の洗濯乾燥消毒を行うサービスです。布団などは自宅まで回収、配達します(年2回実施。洗濯期間は2週間ほどかかります)。	65歳以上の方で、要介護3以上の認定を受けた方	委託料の1割(本年度は1枚あたり216円)は利用者負担です。
老人福祉センター利用助成事業	70歳以上の市民全員に「ほっときゃっするパス」を交付し、パス提示により老人福祉センター業師の湯しろいしの日帰り入浴・大広場休憩が100円で利用できます。また、パス提示で市民バスも100円で乗車できます。	70歳以上の方(本年度は昭和20年4月1日までに生まれた方が対象)	1日1回 100円 ※パスは対象者に郵送します。紛失破損などの場合は実費負担で再交付となります。

※申請は、長寿課(総合福祉センター内)または市民課福祉窓口(市役所1階)で受け付けています。