



始めよう、元気なうちから介護予防

■介護予防ってなに？

介護予防とは「介護が必要になることをできる限り予防し、自立した自分らしい生活を送ることができるようになる」取り組みです。また、現在介護が必要な方でも、それ以上悪化させないようにする取り組みのことを言います。

■なぜ介護予防が必要なのか

「もう年だから」、「おっくうだから」といって体を動かさなくなり外出の機会が減ったり「食欲がないから」といって食事を抜いたりするところがありませんか？ そのようなちよつとしたことが原因で、筋力やバランスを保つ能力が低下し、つまづいたり、転倒したりしやすくなります。また、人との交流や会話が減り、頭を使わない生活をつづけることで認知症につながるとも言われています。「自分は今のところ元気だから必要ない」と考えている方も、元気なうちから介護予防に取り組みしましょう。

■高齢者の介護が必要になった原因

介護・介助を必要とする原因は「認知症」、「転倒や骨折」、「加齢による虚弱」といったことがあげられ

ます。これらは体や頭を使うことが減って不活発な生活になることで起こりやすく、歳を重ねるごとに増える傾向にあります。そのほかにも脳卒中、心疾患、糖尿病などの生活習慣病があります。

■今日からできる介護予防

毎日の生活の中で体を動かす、バランスの良い食事をする、人との交流を意識的に行う事が大切です。「自分一人では、何をやらなければならない？」「町では、どんな取り組みをしているんだろう？」という方もいると思います。天塩町での介護予防事業「令和6年度天塩町いきいきシニア応援事業・総合事業」を一覧をホームページに掲載していますので、ご覧ください。また、必要な方は地域包括支援センターで配布しています。

介護予防に興味がある、どんな内容の活動なのかを詳しく知りたいという方、町内会等の集まりで介護予防についての話をしてほしい等のご希望がありましたらお問合せください。

令和6年度 天塩町いきいきシニア応援事業・総合事業一覧

こんな方におすすめ	おすすめの事業など	対象者	場所と時間	回数等	内容	送迎	自己負担	ポイント対象	申込・問合せ先
相談したい	食事の支度や掃除など生活に困り事がある、介護・福祉・健康・医療などの相談をしたい	総合相談事業	相談をご希望の方 そのご家族等	役場相談室／ご家庭等	相談内容により、 時間はかわります	困りごとの相談をお聞きし、サービスの紹介や手続き方法等のご説明、担当者等との連絡調整を行います	希望者には訪問	—	天塩町役場 福祉課地域ケア係 2-1728
	物忘れが気になるので、気軽に相談したい	物忘れ相談	相談をご希望の方 そのご家族等	役場相談室／ご家庭等 1時間程度	月1回 ／随時対応	保健師による相談・サービスの紹介、認知症の程度の確認等	—	—	
	介護の悩みを相談したい、介護疲れや不安を抱え込みたいよう思いを吐き出した	介護相談会 (介護教室・介護者交流会)	介護者、介護に関心のある方	回覧等でご案内します	年2回程度	介護に関する勉強会、茶話会等	—	—	
認知症等により、金銭管理や契約をする時に心配があるので相談したい	成年後見制度利用支援事業	相談をご希望の方 そのご家族等	役場相談室等	随時	困りごとをお聞きし、必要に応じて制度の説明や相談機関をご紹介します	—	—	—	
家に来てほしい	福祉用具や住宅改修について相談したい 自宅までできるリハビリを教えてください	リハビリ訪問事業	相談をご希望の方 そのご家族等	各ご家庭 1回1時間程度	随時	リハビリスタッフによる相談・助言	訪問	—	※要支援認定者 事業対象者となるには、 手続きが必要で す。 裏面をご確認ください。
介護や認知症の知識のある人の見守りを受けたい	高齢者見守り事業	65歳以上で地域での見守りが困難な方等	各ご家庭 1回1時間程度	月1回程度 (状況に応じて)	ヘルパー等が見守り訪問を行い、困りごとなどお話しをお聞きします	訪問	—	—	
高齢者世帯だし、不安に感じることがあるので、見守りを受けたい	安心見守りネットワーク事業	65歳以上、障害や病気等で見守りが必要な方等	各ご家庭への訪問・電話等 ご相談に応じます	月2回以上の見守り	地域の見守りボランティアが、見守りや声かけを行います	訪問・電話等	—	—	
利用したい	買い物や調理・掃除、入浴など生活の一部が難しくなってきたので手伝ってほしい	介護予防・生活支援サービス事業 訪問型サービス	要支援認定者・ 事業対象者 ※裏面を参照ください	各ご家庭に支援します (契約・計画作成が必要です)	ケアマネジメントにより決定	買い物や調理・掃除、入浴の介助などをヘルパー等が支援します	訪問	◎	—
積極的に転倒予防や口腔のケア、栄養改善について取り組みたい	介護予防・生活支援サービス事業 通所型サービス	要支援認定者・ 事業対象者 ※裏面を参照ください	デイ・サービスセンター (契約・計画作成が必要です)	ご自宅に訪問します (契約・計画作成が必要です)	ケアマネジメントにより決定	デイサービスにて、介護職員等が必要な入浴や外出の介助、機能向上の体操やレクを実施します	—	◎	—
知りた	地域の集まりで「介護予防」や「介護保険」について学びたい	出前講座	ご希望の方、団体等	希望の会館等 ご相談に応じます	希望に応じて	テーマ(例)介護保険の利用の仕方、認知症・転倒予防の話、体操	—	—	—
地域で、仲間と、認知症のことを勉強したい	認知症サポーター養成講座	ご希望の方、団体等	希望の会館等 ご相談に応じます	希望に応じて	認知症の基礎知識、地域での見守り・接し方のポイント、DVD視聴等	—	—	—	—
楽しく体を動かすきっかけをつくりたい	はつらつクラブ	65歳以上の方	保健ふれあいセンター 午後1時30分～3時	年23回	体操・ストレッチ・リズム運動等 講師は健康運動指導士です	—	—	—	—
頭と体の体操をしたり、楽しくおしゃべりしたい(送り迎えもお願いしたい)	天塩地区 ふれあい・いきいきサロン	65歳以上の方	老人福祉センター 午前10時～12時	月4回 (7・8・12・1月は1回となりません)	レクリエーション、季節の行事交流・茶話会、軽体操、健康相談	—	—	○	天塩町 社会福祉協議会 2-3201
地域の仲間と楽しく過ごしたい	雄信内地区 ふれあい・いきいきサロン	老人憩いの家	老人憩いの家 午前10時～12時	月1回	レクリエーション、季節の行事交流・茶話会、軽体操、健康相談	—	—	○	
いろいろなことに挑戦したい	老人(シニア)クラブ	各クラブに、お問合せ下さい	老人福祉センター 雄信内老人憩いの家、等	各クラブ毎に、回数や内容が異なりますので、お問合せ下さい。	—	—	—	各クラブによる	天塩町教育委員会 2-1026
	はまなす学園大学	60歳以上の方	天塩町社会福祉会館	年15回	文化活動(陶芸・映画鑑賞)、保育所交流、体操・ゲートボール、修学旅行等	—	—	◎	—

発行/お問い合わせ先: 天塩町役場福祉課地域ケア係 (天塩町地域包括支援センター)
電話: 役場福祉課直通 2-1728

◎印のある事業はハローポイント対象事業です。
参加時にハローポイントを差し上げます。
ハローカードをご持参ください。

◆お問い合わせ先◆ 福祉課地域ケア係 ☎ (2) 1728