

ささえ愛かいご

December.2021

12月号

Vol.26

令和2年3月、本組合で介護予防・日常生活圏域ニーズ調査を実施しました。

（65歳以上の要介護認定者を除く、高齢者 3,000 人が対象。回答率 70.7%）

そこで、「日常生活での介護・介助について必要性を感じる、実際に介護を受けている」と回答した方は 24.4%という結果でした。

島原半島全体で、地域の皆さんの温かい見守り支援を必要としています。



CONTENTS/ 目次

P 2-3 令和2年度介護保険事業特別会計決算報告

P 4-5 特集 島原半島 高齢者の実情

P 6-7 貯筋教室 トレーニングメニュー【ストレッチ編】

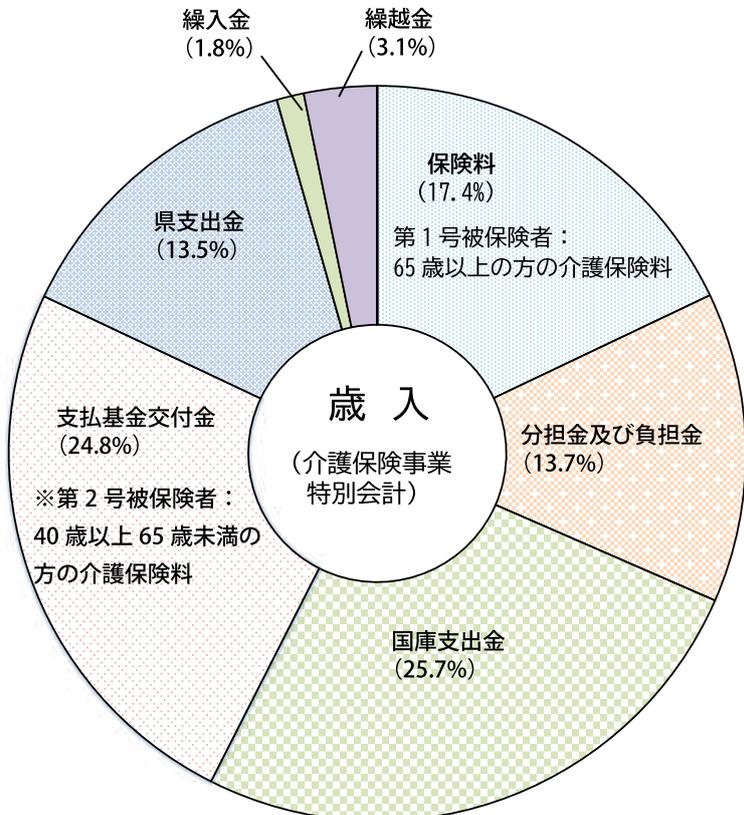
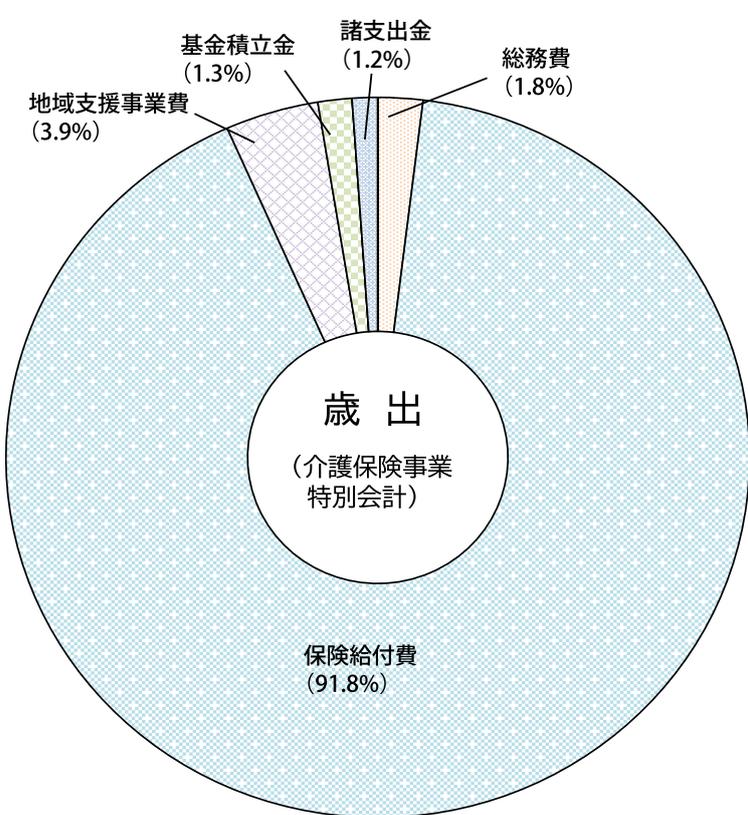
P 8 認知症初期集中支援チームをご存知ですか、65歳到達者説明会のご案内

令和2年度 介護保険事業特別会計決算報告

問 総務企画係 ☎ 61-9101

本組合議会10月定例会で、令和2年度の介護保険事業特別会計決算が認定されました。

歳出の大半を占める保険給付（介護サービス利用）費の増減は、皆さんに納めていただく保険料に大きく影響します。引き続き、第8期介護保険事業計画でも介護予防の取組及び介護保険の適正利用に取り組んでいきます。



歳出内訳

単位：(千円)

総務費	3億3,582万1
保険給付費	167億2,269万8
地域支援事業費	7億395万2
基金積立金	2億3,273万4
公債費	0
諸支出金	2億2,257万7
予備費	0
合計	182億1,778万2

歳入内訳

単位：(千円)

保険料	32億6,321万3
分担金及び負担金	25億8,044万3
使用量及び手数料	74万0
国庫支出金	48億2,359万9
支払基金交付金	46億6,120万4
県支出金	25億4,666万0
財産収入	9万3
寄附金	0
繰入金	3億3,746万9
繰越金	5億8,360万6
諸収入	138万9
合計	187億9,841万6

令和2年度 実施事業の一部紹介

1. 介護予防普及啓発事業

問 地域支援係 ☎ 61-9102

◇介護予防教室等の開催

すべての第1号被保険者と、その支援に関わる人を対象に介護予防の普及啓発に資する運動教室等の介護予防教室や相談会、イベント等を実施しました。

区分	内容	回数	延人数
3市共通	健康相談、歯科相談、高齢者ふれあいサロン 自主グループ等支援健康相談	169	1,265
島原市	転倒予防教室、認知症予防教室、自主グループ支援、健康教育講座、出前講座、高齢者体力づくり教室、貯筋教室、コグニサイズ塾・コグニサイズ塾（メンズ）、サーキット・スロトレ、健康生活回復講座（ヨガ）	618	9,400
雲仙市	ころばんごとがんばらんば体操教室、 高齢者体力づくり教室、貯筋教室、出前講座	493	5,694
南島原市	自主グループ等支援健康教育、脳活性化教室、高齢者体力づくり教室、貯筋教室、出前講座	443	7,749
3市合計		1,723	24,108

2. 地域介護予防活動支援事業

◇ボランティア活動の推進

介護予防の観点から、高齢者自身の社会参加を推進するためボランティア活動の支援や地域活動組織の育成、支援を実施しました。ボランティア登録をして活動を行い、ポイントを貯めると、現金・図書券・特産品に転換することができます。（毎年1月1日～12月31日までの活動が対象）

令和2年度は、44名が登録し33名の方がボランティアポイントを転換しました。

（特産品例）

- ・かんざらし詰め合わせ
- ・雲仙スーパーポークセット
- ・チェリー豆セット
- ・雲仙スイーツ詰め合わせ
- ・イチヨウまな板
- ・島原手延べ素麺 桐箱入り
- ・吾妻みそ 特選詰め合わせ
- ・島原手延べ変わり麺コレクション
- ・百花大福
- ・手焼き湯せんぺい・一口香セット
- ・お漬物セット



3. 介護給付費等適正化事業

問 給付係 ☎ 61-1104

◇給付適正化事業

医療情報との突合、縦覧点検等により要件を満たしていないのに請求がなされていないか等を確認し、給付費として188万3,114円の削減効果がありました。

また、ケアプランを作成する居宅介護支援事業所については、ケアプランの点検を行い介護支援専門員（ケアマネジャー）の資質向上に努めました。

島原半島 高齢者の実情

本組合では、島原半島3市（島原市、雲仙市及び南島原市）の介護保険行政を運営しており、令和3年4月1日から新たに第8期介護保険事業計画（令和3年度から令和5年度まで）に基づいて、事業を実施しています。

要介護（要支援）認定者の推移と将来推計

この計画策定にあたり、厚生労働省が運営している介護保険事業（支援）計画等の策定・実行を総合的に支援するための情報システム「見える化システム」を活用したところ、令和2年9月の月末時点の要介護認定者は、10584人となっており、令和22（2040）年度までは、要介護認定を受ける可能性が高い後期高齢者の割合が増加していくため、認定率も26.2パーセントまで上昇すると想定されています。

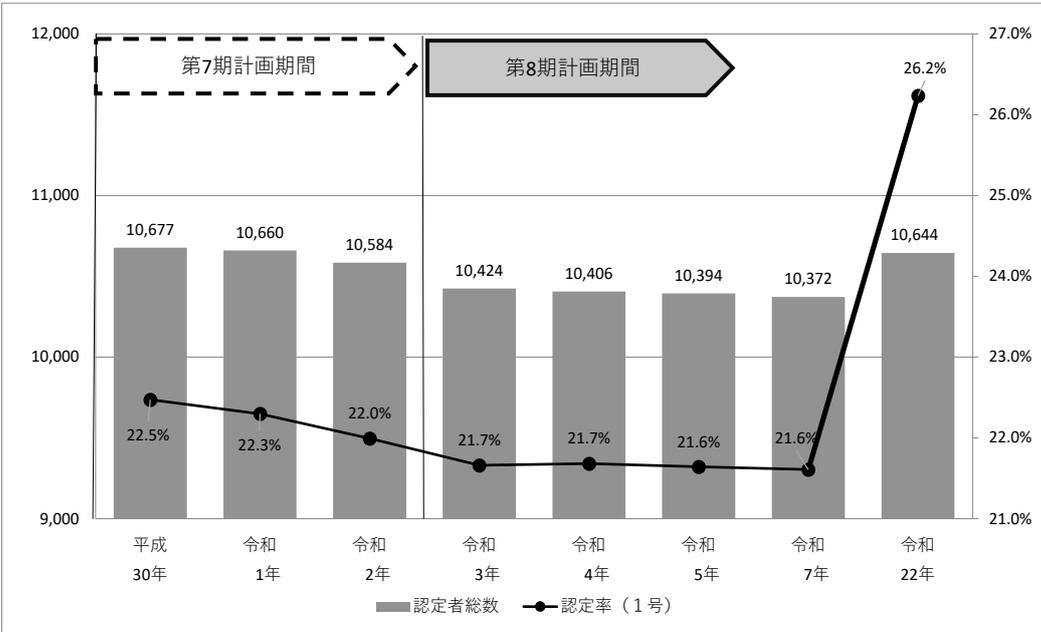
介護予防・日常生活圏域ニーズ調査結果

令和2年3月に島原半島在住の一般高齢者、総合事業対象者及び要支援認定者3000名を無作為抽出し、本調査を実施しました。その中でも、趣味関係の会や

グループへの参加頻度の質問において、40.3パーセントの人が「参加していない」という回答でした。

島原半島各地に、様々な「通いの場」（住民主体の通いの場）がありますので、足を運んでみてはいかがでしょうか。

問 介護保険課 地域支援係 ☎（61）9102



趣味関係の会やグループへの参加頻度

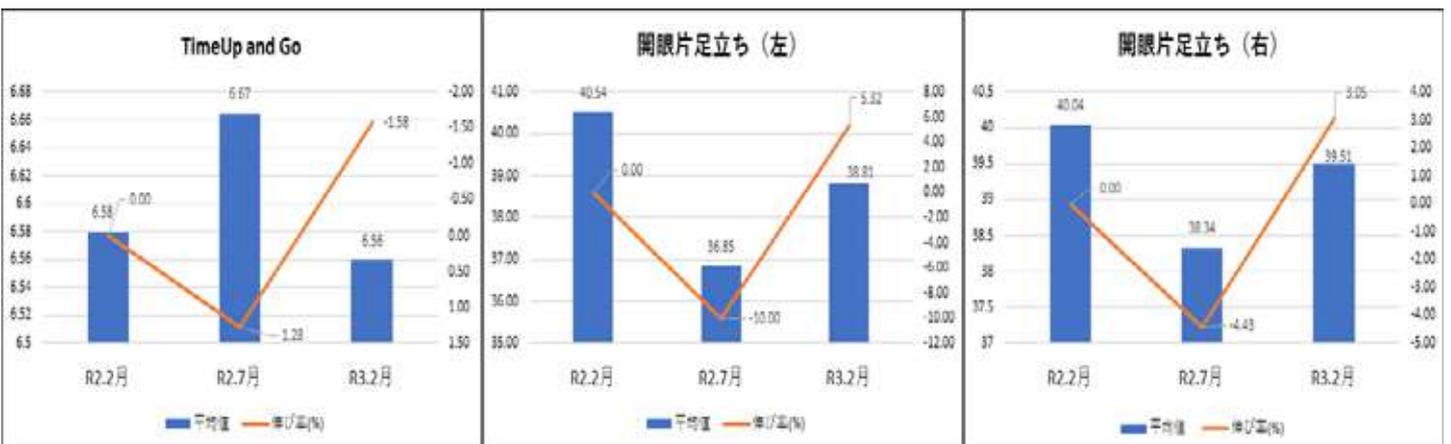
- ・週4回以上 : 1.5%
- ・週2~3回 : 3.4%
- ・週1回 : 3.1%
- ・月1~3回 : 5.9%
- ・年に数回 : 4.1%
- ・参加していない : 40.3%

緊急事態宣言（自粛生活）の影響は

今般の新型コロナウイルス感染拡大に伴い、令和2年3月2日から6月12日までの約3か月間、本組合の全教室は開催中止となりました。

教室参加者（平均年齢76.6歳）の開催中止前後の体力測定分析を行ったところ、長期休講後の7月には、開眼片足立ちやTimeUp and Go（立つ・歩く・座る運動動作の速さ）は、どちらも低下傾向であったが、運動継続半年後には、改善傾向を示しました。

貯筋教室の参加者は、普段から社会参加の頻度も多く、そのような人でも、自粛生活による外出頻度や運動の機会が減ると下肢筋力の低下が顕著に現れました。地域の活動グループへの参加や自身に合った運動の継続など、地域全体で介護予防の取組みが重要となってきています。





写真：貯筋教室の様子（有明公民館）

一般介護予防事業として、本組合と雲仙市で実施している「貯筋教室」があります。（令和3年度から雲仙市は、市が実施）この教室では、65歳以上で運動制限のない方、（要介護1～5の認定をお持ちの方は除く。）及びその支援のための活動に関わる方（ボランティア）を対象に住み慣れた地域で、いくつになっても自分の足で歩けるよう、足腰を鍛えることを目的として実施しています。

日時・場所など変更になる場合があります。興味がある方は、事前申込が必要ですので、担当課までお問い合わせください。

貯筋教室【島原広域圏 介護保険課 地域支援係（有明庁舎3階） ☎ 0957-61-9102】

		月	火	水	木	金
島原市	午前	(健康ヨーガ) 有明福祉センター 10:00	安中公民館 10:00 (コグニサイズ) 島原市福祉センター ① 9:10 ② 10:30	三会公民館 10:00	島原文化会館 10:00	島原市福祉センター 10:00
	午後	森岳公民館 14:00	有明公民館 14:00	白山公民館 ① 13:30 ② 14:45 (コグニサイズメンズ) 霊丘公園体育館 14:00	(サーキット・スロトレ) 島原市福祉センター 14:00 ※体力に自信がある方	杉谷公民館 14:00
南島原市	午前	加津佐保健センター 10:30	深江公民館 10:00 (男だらけ) 加津佐公民館 10:00	南有馬原城 オアシスセンター 10:00	加津佐青年婦人会館 ① 10:00 ② 11:30 口之津保健センター 11:00	西有家あけぼの会館 ① 9:30 ② 11:00
	午後	南有馬原城 オアシスセンター 14:00	北有馬ピロティ 14:00	布津公民館 14:00 (男だらけ) 布津公民館 14:00	口之津保健センター 14:00	有家コレジヨホール 14:00

貯筋教室【雲仙市福祉課 総務高齢班（千々石庁舎） ☎ 0957-36-2500】

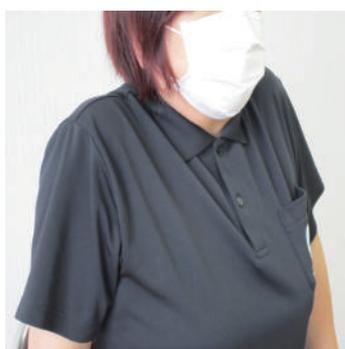
		月	火	水	木	金
雲仙市	午前	—	国見町 10:15	小浜町 10:00	愛野町 10:00	千々石町 10:00
	午後	瑞穂町 14:00	吾妻町 14:00	小浜町 13:30	南串山町 14:00	千々石町 14:00

【注意】運動時は、下記の内容に注意して行ってください。

1. 体調のよい時に（無理はしない）
2. はじめは2回程度から（体調や体力に応じて調整してください。）
3. 運動前、中、後の“水分補給”を忘れずに
4. 運動中は、“使用している筋肉”を意識して
5. 呼吸法は、“腹式呼吸”（鼻から吸って、口で吐く）

問 地域支援係 ☎ 61-9102

Step. 2



〈肩〉

姿勢を正して、まっすぐ前方を見る。ゆっくりと肩をすぼめるように上げる。ストンと下ろす。

※頭の位置が変わらないように



〈肩甲骨〉

背筋を伸ばし、肘を90度に曲げて肘は身体につけたまま、腕を水平に開く。身体の前で手を組んで、顎を引いて背中を丸める。※肩甲骨の動きを感じながらゆっくりと

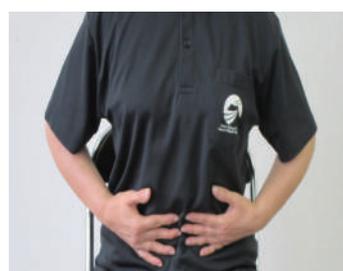


〈肩〉

軽く肘を曲げて、大きく肘を前から上にあげ、後ろにしっかり引いて回す。逆に後ろにしっかり引いて上にあげ前に回す。※ゆっくり、大きく動かす

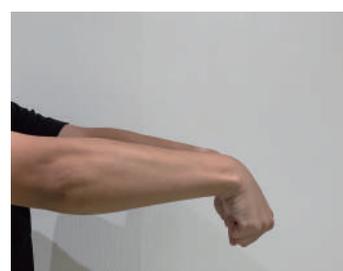
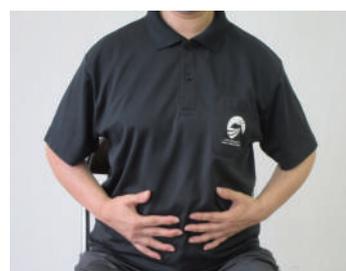


Step. 1



〈腹式呼吸〉

背筋を伸ばし、両手をお腹に当て、口からゆっくりと息を吐き、お腹をへこませる。鼻から息を吸い、お腹を膨らませる。※ゆっくりと口から吐き、鼻から吸う



〈手〉

腕をまっすぐ伸ばし、力を入れて拳を握り、グーをつくったら、指をしっかりと開き反るようにパーにする。※ゆっくり腕を伸ばして



〈首〉

姿勢を正して、まっすぐ前を見る。首の後ろが伸びていると感じるまで顎を胸につける気持ちで下を見る。顎を上に向けて後ろへ倒す。※両肩は、リラックスしてゆっくりと

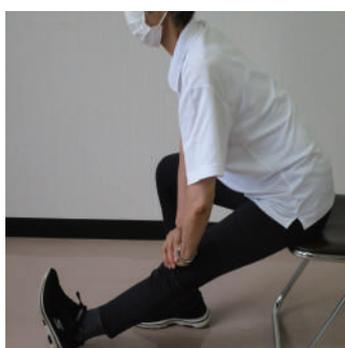


貯筋教室 トレーニングメニュー

転倒予防にストレッチを
やってみようかい！！

令和3年10月、自宅で簡単にできる運動メニューを作成しました。
今回は、その一部を抜粋してご紹介します。

Step. 4



〈太もも裏・ふくらはぎ〉
片方の足の踵をつけて、膝を伸ばし、つま先は上を向ける。膝の上に手を置き、太ももの付け根から上体をゆっくり前に倒す。左右行う。
※背中が丸くならないように

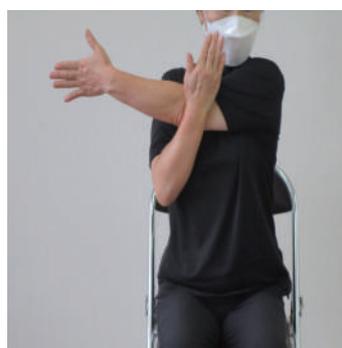


〈お尻・内もも・太もも〉
片方の足を反対の足の膝に乗せ、身体を太ももの付け根から前に倒す。左右行う。
※背中が丸くならないように



〈お尻・腰〉
両手で片方の足の膝を抱え込むように、胸に引き付ける。左右行う。
※背中が丸くならないように

Step. 3



〈肩・背中〉
片方の腕を方の高さまでまっすぐ伸ばし、もう片方の手で押しながら肘を反対側の方に向け引き寄せる。左右行う。
※肘が下にさがらないように



〈前腕〉
手の平が下を向くよう腕をまっすぐ伸ばし、もう片方の手で指をつかんで身体の方に引っ張る。左右行う。※ゆっくり行い、引っ張りすぎに注意



〈前腕・上腕〉
手の平が上を向くよう腕をまっすぐ伸ばし、もう片方の手で指をつかんで後方に伸ばす。左右行う。
※ゆっくり行い、力加減に注意

高齢者を狙った悪質な還付金詐欺にご注意ください

島原半島管内で、介護保険課職員を名乗り、『過払い分の介護保険料を返金する』という還付金詐欺と思われる事例が発生しています。

- 非通知設定や県外番号等で、ご連絡することはありません！
- 少しでも、不審に思ったら ☎ 0957-61-1105（業務係）へ！



認知症初期集中支援チームをご存知ですか

認知症専門医と医療・福祉の専門職がチームとなり、認知症の早期発見、早期対応を行います。

【対象となる方】

島原半島の在宅で生活している40歳以上の方で、認知症が疑われる方や認知症の症状があり、右のいずれかに該当する方。

【支援内容】

- ・認知症が心配な方やそのご家族などを訪問
- ・適切な医療や介護が受けられるよう支援

※支援の対象外となる方についてもその方に合った支援や助言を行うことができます。

認知症に関する「心配」や「困りごと」があれば、ご相談ください。

問 医療法人済家会 島原保養院 認知症初期集中支援チーム
担当：中村 ☎ 0957-73-9169

医療サービスや介護保険サービスを受けていない、または中断している

認知症の症状で困っている

認知症の診断を受けていない、または治療を中断している

65歳到達者説明会のご案内

問 総務企画係 ☎ 61-9101

今年度、65歳に到達される方を対象に介護保険制度や介護予防の周知啓発を行い、介護サービスの適正利用を図ることを目的として、本説明会を開催します。

対象者（昭和32年1月2日～3月1日生まれ）には、別途案内を送付します。

また、介護保険制度について興味がある方の参加も可能です。（資料準備のため、連絡が必要です）

日付	時間	地区	会場名
12月2日（木）	（9：30～受付開始） 10：00～11：00	島原市	白山公民館
12月7日（火）		雲仙市	吾妻ふるさと会館
12月9日（木）		南島原市	布津公民館
12月14日（火）		島原市	有明公民館
12月16日（木）		雲仙市	雲仙市役所小浜総合支所
12月21日（火）		南島原市	口之津老人福祉センター

【注意事項】

- ・参加時は、感染対策のため**マスク着用**の御協力をお願いします。
- ・新型コロナウイルスの感染状況によっては、やむを得ず開催中止になる場合があります。

その場合は、本組合**ホームページ**にて掲載（対象者には、通知を送付）します。