

住み慣れた地域で 自分らしく暮らし続けたい



今では当たり前前に聞くようになった「人口減少」や「少子高齢化」。北斗市も例外ではなく、人口が減少傾向にある一方、65歳以上の高齢者の割合は年々増加し、現在は31.2%です。過去10年間の統計では、高齢化率が7.6%上昇しています。みなさんは、自分や自分の親が高齢になったときにどのような生活を送っているか、考えたことはありませんか？

北斗市の人口実数（4月1日時点）

年	総人口	65歳以上	高齢化率
●2013年	48,477人	11,456人	23.6%
●2023年	44,087人	13,776人	31.2%

増

減

新型コロナウイルス感染症の影響により、地域で暮らす高齢者の中には他者との接触機会を失ってしまった方もいるようです。以前は、帰省や家族行事などを通して、おのずと親の様子を確認でき、心配を感じた時には介護の相談ができましたが、これらが制限されてしまったことで、心身の機能低下や認知症の兆候に気付く機会が遅れてしまいました。同様に、サロンや団体の活動の制限により地域とのつながりも薄れ、高齢化率の進行と相まって見守りの必要性が高い高齢者が増加しています。

誰もが当事者となる 可能性を秘めている

若い時は高齢者や認知症など、どこか自分とは接点のないものを感じたりしますが、人は誰しも歳をとります。筋力や判断力が低下してきた時、例えばゴミ出しの手伝いなどをしてくれる近隣住民や地域コミュニティの存在が助けとなります。介護に限らず、災害時など困った時だけ助けを求めることは難しいため、近所付き合いの重要性をジブンゴトとして早めに気付く必要があります。

まずは住み続けられない 要因を考えてみる

在宅介護については、「自宅で暮らし続けるために何が必要か」と考えるよりも、加齢や認知症により、どんなことができずに困っているのかを分析することが大切です。そして危険因子を見つけて出し、危険な部分のみ取り除くことが重要です。専門家はこれを介護のアプローチとして「限界点を高める」と表現しています。例えば、安全に火の取り扱いができたくなつた場合、ガスコンロを撤去することがあります。もちろん、安全は確保されるのですが、「調理」という生活行為は一瞬で奪われてしまいます。そこで「撤去」ではなく「交換」はできないかと考えてみるのです。できるだけ操作が簡単な電磁調理器（IH）に変更し、本人の能力に合わせて操作練習を繰り返すことで、安全に調理ができるようになった例もあります。同様に危険な徘徊をしようとする認知症高齢者についても、見守り機器を適切に活用することができれば格段に安全性は向上します。

こうしたさまざまな助成や制度を有効に活用しながら、専門職と協力し限界点を高めることによって、1日でも長く自分らしい暮らしを続けられることが強く望まれています。

— 在宅介護をサポート — 北斗市で提供している助成・補助制度

家具転倒防止器具購入助成

高齢者など、快適な住環境の確保と、自立した日常生活を支援するため、家具転倒防止器具などの取り付けに必要な費用の一部を助成します。

- 補助金額
購入費用および取り付け費用の合計額の2分の1（上限額1万円）
- 申請に必要な書類
・交付申請書
・品名および取り付け費用が明記された領収書
- 助成の回数／1世帯につき1回

高齢者見守り確認機器購入費補助金

市内に居住する高齢者と別に居住する親族が高齢者を安心して見守ることができるように見守り確認機器を購入する費用の一部を補助します。

- 補助の対象
北斗市に住所を有し、かつ在宅で生活する65歳以上の高齢者のみの世帯
- 補助金を申請できる方
補助の対象者とは別に居住する親族(市外でも可)
- 補助金額
購入費用および設置費用の合計額の2分の1（上限額1万円）
- 申請に必要な書類
・交付申請書
・補助対象機器の機能および金額が記載された書類

申請書は、市公式ホームページからダウンロードできます。

詳細については、お問い合わせいただくか市公式ホームページをご覧ください。

認知症高齢者等の見守りシール

認知症の高齢者などが行方不明になったときや、警察などに保護された際に、早期に身元が分かり親族や支援者と連絡が取れる見守り二次元コードシールを交付します。

- 対象者
認知症やその他の疾患により行方不明になる可能性のあるおおむね65歳以上の高齢者
- 交付枚数
・衣類等にアイロンで圧着できるシール(洗濯可能)20枚
・杖やバッグ等に貼る蓄光シール10枚
- 申請に必要な書類
・利用申請書
・どこシル伝言板登録シート
- ご利用までの流れ
提出された申請書より専用サイトに必要情報を登録し、後日シールを郵送でお送りします。



問 市役所保健福祉課高齢者・介護保険係[内線158]

会話と運動のきっかけづくりに

第18回北斗市高齢者運動会

今年も58歳以上の方を対象に、スポーツとレクリエーションを通じて健康増進と相互の交流を図るため2つの会場にて、開催します。

- 開催日/9月29日(金)
- 対象/58歳以上の方であれば、どなたでも参加可。
- 申込方法/老人クラブ会長または各町内会会長までお問い合わせください。

〈上磯ふれあい大会〉

- 場所/北斗市総合体育館
- 時間/午前9時～

〈大野せせらぎ大会〉

- 場所/北斗市スポーツセンター
- 時間/午前10時～

問 市役所保健福祉課高齢者・介護保険係[内線156・157]

シニアのためのいきいき健康イベント 参加者募集

高齢者が生き生きとした生活が送れるように、自身の体の状態のチェックや運動・栄養の知識に触れる機会を提供するイベントを開催いたします。

- 日時/8月23日(水)
午前10時15分～午前11時45分
 - 場所/総合文化センターかなで～
 - 対象者/65歳以上
 - 定員/50名
 - 申込開始/8月7日から(当日参加可)
 - 申込方法/電話でお申し込みください。
- ※簡単に自身の身体の状態を確認できるカラダチェックエクササイズや、筋トレ・ストレッチ体験を行いますので、動きやすい服装で水分補給用の飲料水をお持ちください。



北斗市には、「きらめき」「浜分ふれあい」「せせらぎ」の3つの高齢者大学があります。
この大学では、社会で豊かな経験を積んだ60歳以上のみなさんが、講座を通じて教養と幅広い見識を深め、楽しみながら仲間づくりをしています。

健康長寿のヒントは 会話と運動

年齢を重ねるにつれ、人との交流が希薄になりがちです。何もしていないと、家に引きこもりがちになり、孤立した結果、他人との交流が難しくなるといふ悪循環になってしまいます。それを避けるためにも、市で行っている講座などを活用することは、健康長寿になるためのヒントを自分自身で得る機会となるはずですよ。

高齢者大学で行う活動

暮らしに役立つ法律から、健康や経済などの各種講座、宿泊研修、施設見学、レクリエーションなど、バラエティーに富んだプログラムが用意されています。

取材当日は、浜分ふれあい大学が浜分小学校に訪問し、けん玉やお手玉、こま回しなどの昔の遊びを教えながら子どもたちと交流しました。

参加した高齢者大学の学生は、「コロナがあつて人との交流が減ってしまったので、今日は本当に楽しかった。昔の遊びを教えるというよりは、一緒に遊ぶことで私たちが元気をもらった」と話してくれました。

経験豊かな知識が

交錯する場所

60歳以上の方が集まる高齢者大学。それぞれが色々な人生を歩んできたからこそ、知識や経験、考えなど、一人ひとりに個性があります。

人間って動かないと本当に ダメになるのが早いんですよ

若い方なら予備能力があるから、日常生活に戻りやすいですが、高齢になると体力や筋力が減り、戻りきれずに疲れやすくなります。疲れて動かないと、さらに悪くなり悪循環に陥ることもあります。

運動って聞くと、敷居が高く感じるかもしれませんが、例えば、座っていたら手が届かない所に必要な物を置いて動かなければならぬ環境をつくるなど、普段の生活の中でちよつとした工夫をするだけでも十分な運動になります。トイレに行くだけでも、立って歩いて、ドアを開け閉めして、スポンを下げると、生活動作のひとつひとつが運動につながるの、トイレに行くことがリハビリだと考えれば、運動へのモチベーションも変わるかもしれません。

自宅でする運動として、「立ち上がり」がおすすです。

全身の大きな筋肉である足やお尻、背中などを鍛えることができます。つかまり立ちでいいので、立って座つてを繰り返してみてください。1日10回を2セット行うことが目



ただ、授業を学ぶだけではなく、人から刺激を受け共感し、「新たな自分」を見つけることができる。話をすることでストレス発散にもなる。

こうした魅力があるからこそ、高齢者大学に人が集うのではないのでしょうか。



ちよつと工夫した動作も運動です

理学療法士 井上 友太 さん

また健康を保つには、人の集まる場所に出ることも大切です。独りだと同じことを考えてしまいがちですが、人と話をする中で、刺激を受け新しい視点を獲得することができます。また、誰かに話を聞いてもらうことは精神的な安定にもつながります。

外に出ることに抵抗がある高齢者もいるかもしれませんが、私たちのようなりハビリ職員やリハビリの存在を広く知っていただき、今は元気でも、いつか動けなくなる可能性があることを考慮して、少しずつ行動し欲しいと思っています。