

# もりぐち版 高齢期 いきいき生活 応援ガイド

地域で  
支え合いながら、  
健康でいきいきと  
安心して  
暮らせるまち  
もりぐち



おじいちゃん・おばあちゃんの似顔絵やイラスト等を募集したところ、たくさんの応募があったよ!!  
応募してくれたみなさん!! ありがとう!!!

守口市シンボルキャラクター「もり吉」

|                       |                     |                            |
|-----------------------|---------------------|----------------------------|
| ・守口市の高齢化の状況 …… 2      | ・運動② …… 10          | ・高齢者福祉・支援事業 …… 20          |
| ・フレイルってどんな状態のこと? …… 3 | ・認知症予防 …… 12        | ・市民保健センター …… 28            |
| ・栄養改善 …… 4            | ・社会参加 …… 14         | ・LET'S!!! もりチャレンジ!!! …… 30 |
| ・口腔ケア …… 6            | ・通所型サービスC …… 16     | もり吉塗り絵・ナンプレ …… 30          |
| ・運動① …… 8             | ・地域包括支援センターとは …… 18 | クロスワードパズル …… 32            |

## ●アンケートに回答してもり吉グッズをゲットしよう!!



左の二次元コードにアクセスし、アンケートに答えると抽選で10人にプレゼントが当たります。

また、P30～P32に掲載の塗り絵やクロスワード等にもチャレンジし、応募すると抽選で10人にプレゼントが当たります。(令和5年2月28日(火) 締め切り)



◀冊子の内容や体操動画はコチラ

(二次元コードは令和5年2月末まで有効)

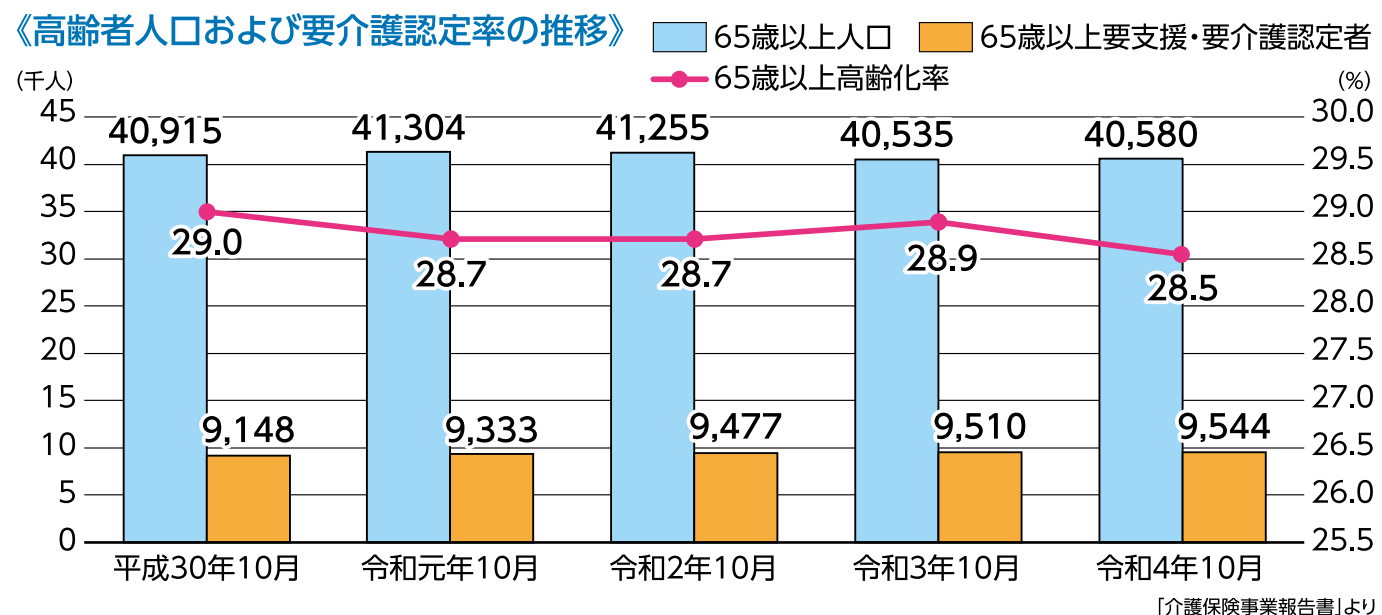
▼インターネットでの検索はコチラ

守口市 いきいき生活応援ガイドQ

# 守口市の高齢化の状況



守口市の65歳以上の高齢化率は、2022（令和4）年10月末現在、**28.5%**（40,580人）で、市民の**約3人に1人が高齢者**という状況であり、また、本市の65歳以上の人口のうち、65歳以上の要支援・要介護率は**23.5%**であり、本市の65歳以上の市民の**約4人に1人が要支援・要介護認定**を受けている状況です。

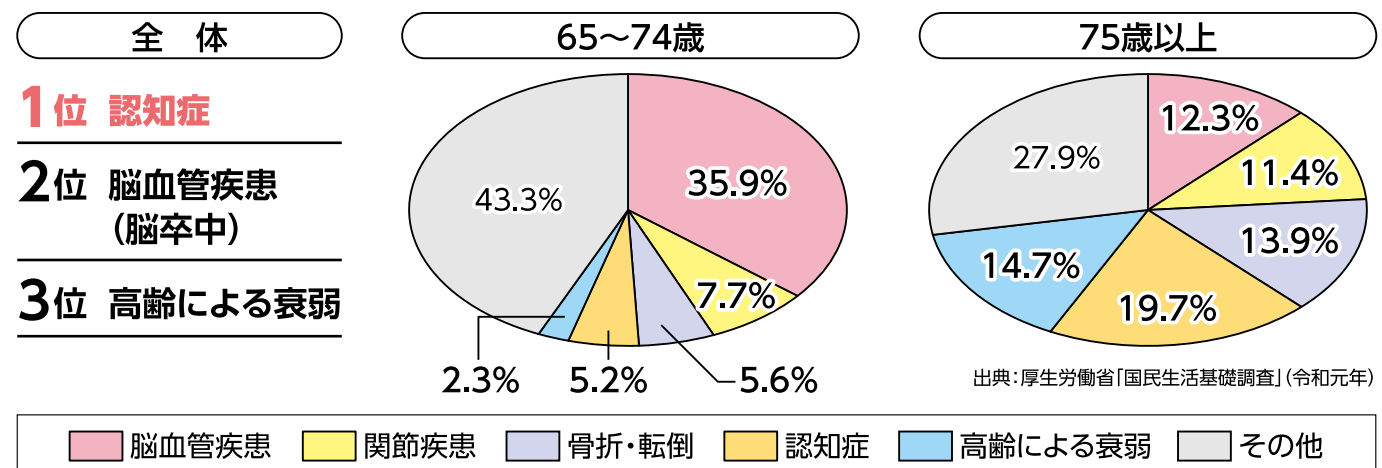


## 介護が必要になる原因

65歳以上の人介護を必要になる主な原因として、**認知症、脳血管疾患、高齢による衰弱、骨折・転倒**などがあげられます。特に75歳以上になると、認知症によって要介護状態になるケースが増えてきます。

高齢になっても介護を必要としない自立した生活を送り続けるためには、**フレイルを予防・改善**することが重要です。

### 《年齢別にみた介護が必要となった主な原因》



# フレイルってどんな状態のこと？

## 日常生活で思い当たることはありませんか？

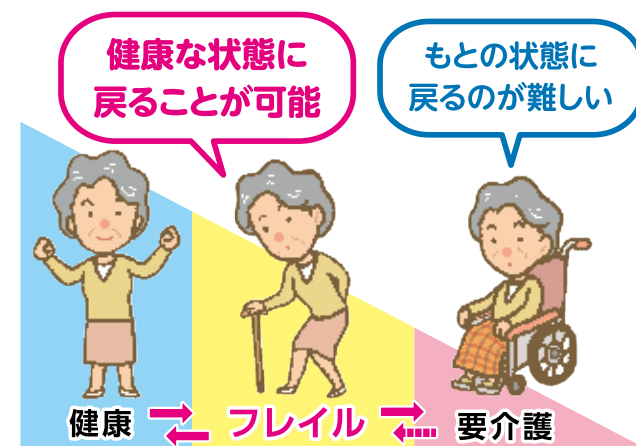


👉 **もしかするとフレイルの兆候かもしれません**

## フレイルとは…

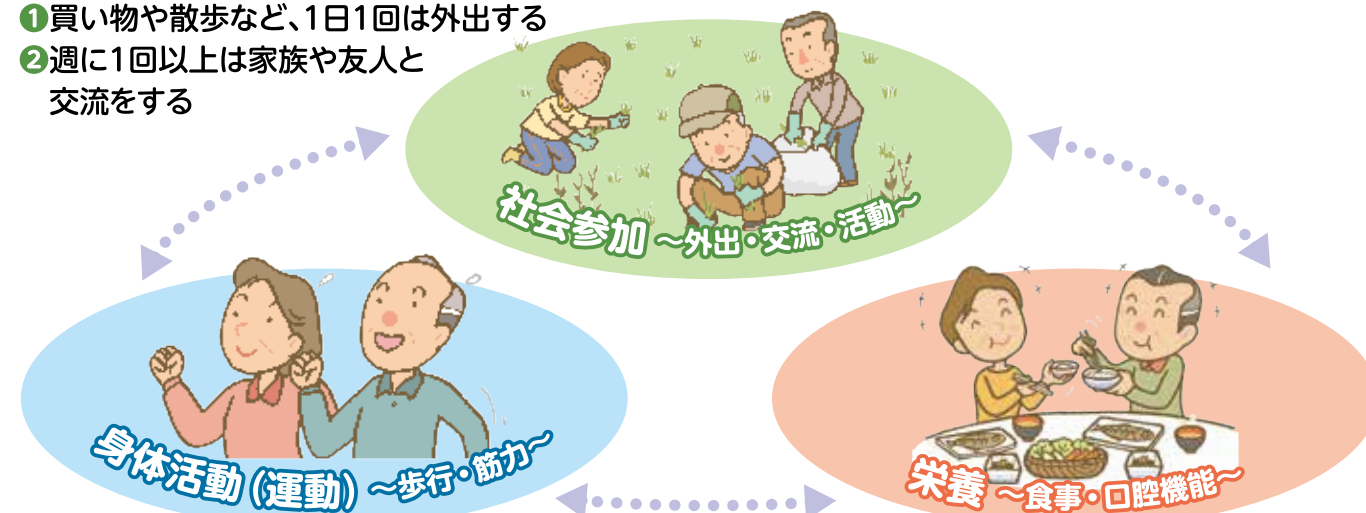
加齢とともに体力や気力が失われ、食欲や活動量が低下して心身の機能が衰えていく状態を「**フレイル**」といいます。

フレイルが進行していくにつれて日常生活に支障をきたし、外出が面倒になったり、孤立状態に陥ったりして、やがて要介護状態になってしまうリスクが高まります。しかしフレイルの兆候に早めに気がつき、適切な対策に取り組めば「**健康**」な状態に戻ることは十分に可能です。



## フレイルを防ぐのに大切な3つの柱

- ① 買い物や散歩など、1日1回は外出する
- ② 週に1回以上は家族や友人と交流をする



- ① なるべく歩く習慣をつける
- ② 筋トレを日課にする

- ① 食事はバランスよく、たんぱく質をしっかりとる
- ② 口腔機能を維持し、定期的に歯科健診を受ける

# おいしく、楽しく食べることを心がけましょう



フレイルを予防するためには、**食生活に気をつけて適正な体重を維持することが大切です**。毎日の食生活を振り返り、気になる点がないか確認してみよう。

## ●高齢期は低栄養に注意が必要

元気でイキイキとした生活を送るためには、体に必要なエネルギーをしっかりと摂取し、たんぱく質が含まれた食品を十分にとることが大切です。しかし年齢を重ねてくると、食欲の低下などから、**エネルギーとたんぱく質の摂取量が不足して、低栄養になる**リスクが高まります。

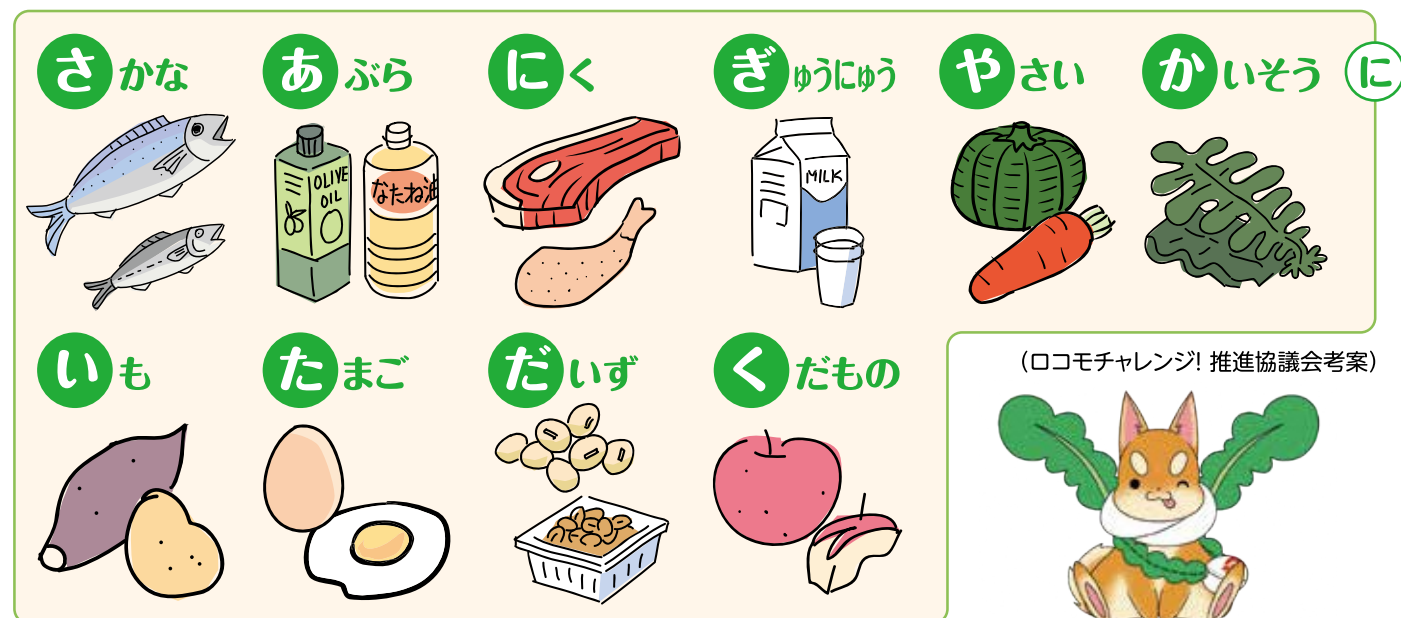
低栄養になると、たんぱく質の一種である血中アルブミンが低くなったり、体重が減少したりします。その結果、体の老化が急速に進行し、筋力や抵抗力が低下して病気にかかりやすくなり、要介護状態に陥ることもあります。

高齢期になると空腹感を覚えにくくなり、食が細くなって低栄養になるケースが少なくありません。1日3回、きちんと食事をとることが大切です。また、**家族や友人と一緒に楽しく食べる**習慣をもって、低栄養になるのを防ぎましょう。

## ●覚えよう! バランスを保つための食事のキーワード

次の10種類の食品群のものを、できるだけまんべんなく、バランスよく食べることで低栄養を防ぐことができます。

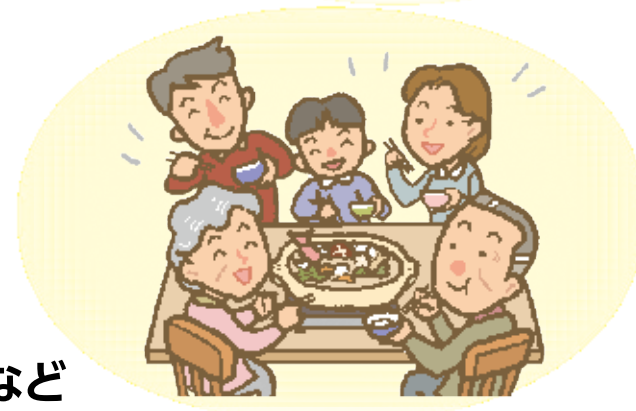
＼さあにぎやかにいただく／



## ●低栄養を防ぐ食生活10箇条

低栄養を防いで、いつまでも活力ある生活を送るために、次のような点を意識した食生活を心がけましょう。

- 1 1日3食バランスよく食事を取り、欠食を避ける
- 2 適度に油脂類を摂取して、不足しないように注意する
- 3 動物性たんぱく質(肉、魚、卵、乳製品等)をしっかりとる
- 4 肉類と魚類の摂取量は同じくらいにする
- 5 牛乳を毎日200ml以上飲む
- 6 緑黄色野菜、根菜などいろいろな種類の野菜を食べる
- 7 家族や友人などと一緒に食事する機会を増やす
- 8 食欲がないときはおかずを先に食べる
- 9 調理にお酢や香辛料、香味野菜などを取り入れる
- 10 和・洋・中さまざまな調理法で食事を楽しむ



# オーラルフレイルを阻止しましょう!



「固いものが食べにくい」と感じていたら、それは口腔機能の低下が原因です。「食べる」「会話をする」「表情をつくる」など、さまざまな機能を持つお口の機能も、年齢とともに低下していきます。お口の機能が低下した状態は**オーラルフレイル**といわれ、進行するとお口の問題だけでなく、体全体の機能低下につながるため、決して軽視してはいけません。

あなたは大丈夫?

## オーラルフレイルセルフチェック

- ☐ 食事中にむせることが多い
- ☐ 食事を食べこぼすことがある
- ☐ お口が渇く
- ☐ 滑舌が悪くなった
- ☐ 口臭が気になる
- ☐ 食欲がわからない

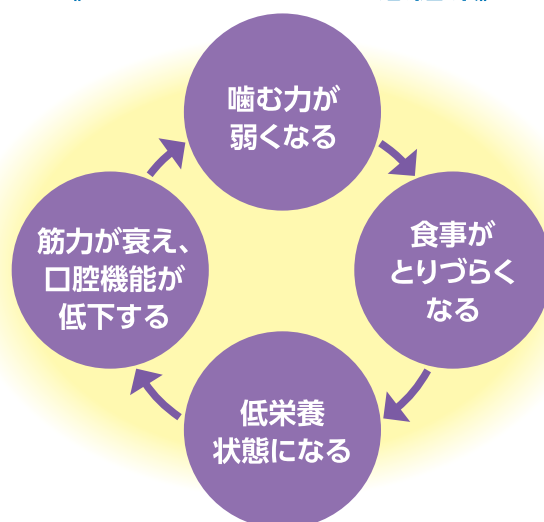


●思い当たる項目が多いほど、オーラルフレイルの可能性が大きくなります。

## ●口腔機能の低下が、要介護状態のきっかけに

オーラルフレイルになると、食事量が減って低栄養状態になったり、周囲の人とのコミュニケーションがおっくうになり、家に閉じこもりがちになったりします。そのような状況が続くと、**運動能力が衰えるだけでなく認知機能が低下して、やがて要介護状態になってしまうリスクが高まります。**

《オーラルフレイルの悪循環》



## ●定期的に歯科健診を受けましょう

**歯周病**は、歯周病菌によって引き起こされる感染症で、**歯を失う最大の原因**となり、歯を失えば食生活の質の低下を招きます。オーラルフレイルを防いで口腔機能を維持するためには、**定期的に歯科健診を受けて**、むし歯や歯周病のチェックをしたり、お口のクリーニングを行ったりすることが大切です。また、ストレスをためず、睡眠をしっかりとって、**免疫力を高める**ことも歯周病予防につながります。

## ●お口周りの筋力アップを習慣に

オーラルフレイルを防いで、噛む力や飲み込む力を鍛えるために、こまめに**お口周りの筋肉を動かす習慣**をつけましょう。

### お口の開閉トレーニング



①お口を大きく「アー」と開きます。



②お口を「イー」としっかり伸ばします。



③お口を「ウー」としっかりすぼめます。

### 舌の体操

お口を大きく開けて舌を「べーっ」と、できるだけ長く出します。



①お口を大きく開きます。



②舌を出します。



③上唇をなめます。



④お口の両端をなめます。



### 頬の運動



①右頬を大きくふくらませます。



②次に左頬を大きくふくらませます。



③両頬をすぼめます。

### パタカラ体操

- ・「パ」「タ」「カ」「ラ」をそれぞれ5回ずつ、大きな声ではっきりと発音します。
- ・「パタカラ」と続けて発音し、これを5回繰り返します。

パ



①唇を閉じてから、勢いよく

タ



②舌の先端を上あごにつけて

カ



③舌の奥をのどに押し付けるように

ラ



④舌の先を丸め、上の前歯の裏へ

# 積極的に動く機会をつくりましょう!



生活が不活発(動かない状態)になることによって、こころや体の機能が低下するのが**生活不活発病**です。新型コロナウイルスの流行によって、外出自粛の傾向が長引いたこともあり、生活不活発病に陥っている人が少なくありません。また、筋肉や関節などの運動機能が弱まる**ロコモティブシンドローム(ロコモ)**が増えています。生活の中で体を動かす機会を増やし、ロコモを予防するようにしましょう。

あなたは大丈夫?

## ロコチェック

- ☐ 片脚立ちで靴下がはけない
- ☐ 家の中でつまずいたり滑ったりする
- ☐ 横断歩道を青信号で渡りきれない
- ☐ 階段を上がるのに手すりが必要
- ☐ 15分くらい(1km程度)続けて歩けない
- ☐ 2kg程度の買い物をして、持ち帰るのが困難
- ☐ やや重めの家事(掃除機の使用、布団の上げ下ろしなど)が困難



●ひとつでも当てはまれば、ロコモ予備群の可能性あります。

出典：ロコモチャレンジ推進協議会

## ●やっぱりお手軽! ウォーキング

激しい運動は体に負担がかかりますが、**ウォーキング**ならひざなどを痛める心配も少なく、自分のペースで誰でもすぐにできます。外の空気を吸いながら歩けば気分もリフレッシュ!

下を向かず、  
目線は少し先の方を見る

おなかを軽く  
ひっこめると  
腰が安定する

かかとから  
着地することを  
意識する



肩の力を抜いて  
リラックスし、  
腕をふる

つま先で地面を  
元氣よく蹴る

## ●ちょっとした工夫で、体を動かす時間をグンと増やせます!

毎日の生活の中で、歩いたり、体を動かしたりする機会を積極的につくるように心がけましょう。

### 朝

- ◎朝食前に家の周りを散歩する
- ◎ラジオ体操を行う
- ◎花の水やりや庭の手入れ
- ◎キビキビと掃除や洗濯



### 昼

- ◎少し遠くのお店に食事に行く
- ◎テレビを見ながら筋力トレーニング
- ◎建物の中では階段を利用する



### 午後

- ◎歩いて買い物に出かける
- ◎ペットの世話や孫の送り迎え
- ◎サイクリングを楽しむ
- ◎夕食の支度をする



### 夜

- ◎食事の後片付け
- ◎お風呂の中でストレッチ
- ◎就寝前に軽い運動



## 屋内ウォーキングのすすめ

悪天候の日や、不要不急の外出を控えなければならないときでも、手軽に行えるのが屋内ウォーキングです。特別な道具も必要ないので、運動不足解消のために屋内ウォーキングを取り入れてみましょう。

### ① その場ひざ上げウォーク

#### 【基本姿勢】

- 足を肩幅に開く。
- 背筋を伸ばし、お腹をへこませる。

#### 【基本動作】

- ◆太ももが床と水平になるぐらいにひざを高く上げる「その場ウォーク(足踏み)」を60秒行う。
- ◆腕を大きく振る。



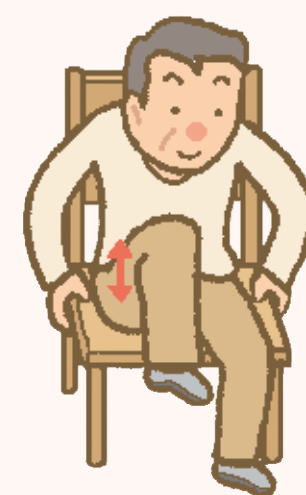
### ② イス・ウォーク

#### 【基本姿勢】

- イスに浅く座り、両手でイスを軽くつかむ。
- 足を肩幅に開き、お腹をへこませる。

#### 【基本動作】

- ◆状態をやや前かがみにする。
- ◆ひざを高く上げる「その場ウォーク(足踏み)」を60秒行う。

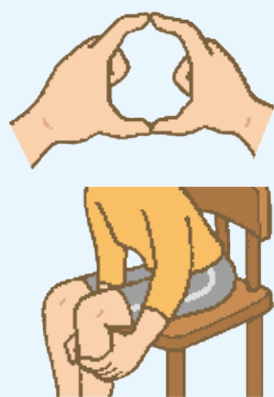


# 筋力強化に努めましょう!

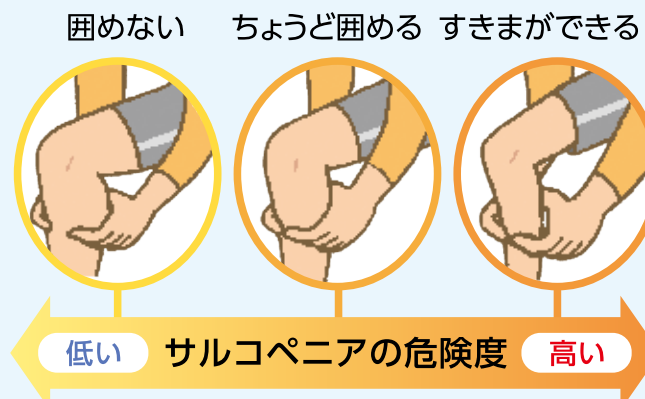


運動機能の低下の中で、特に筋肉量が減少することを**サルコペニア**といいます。サルコペニアのリスクが高いほど転倒や骨折をしやすく、フレイルが進行してしまう確率が高まります。

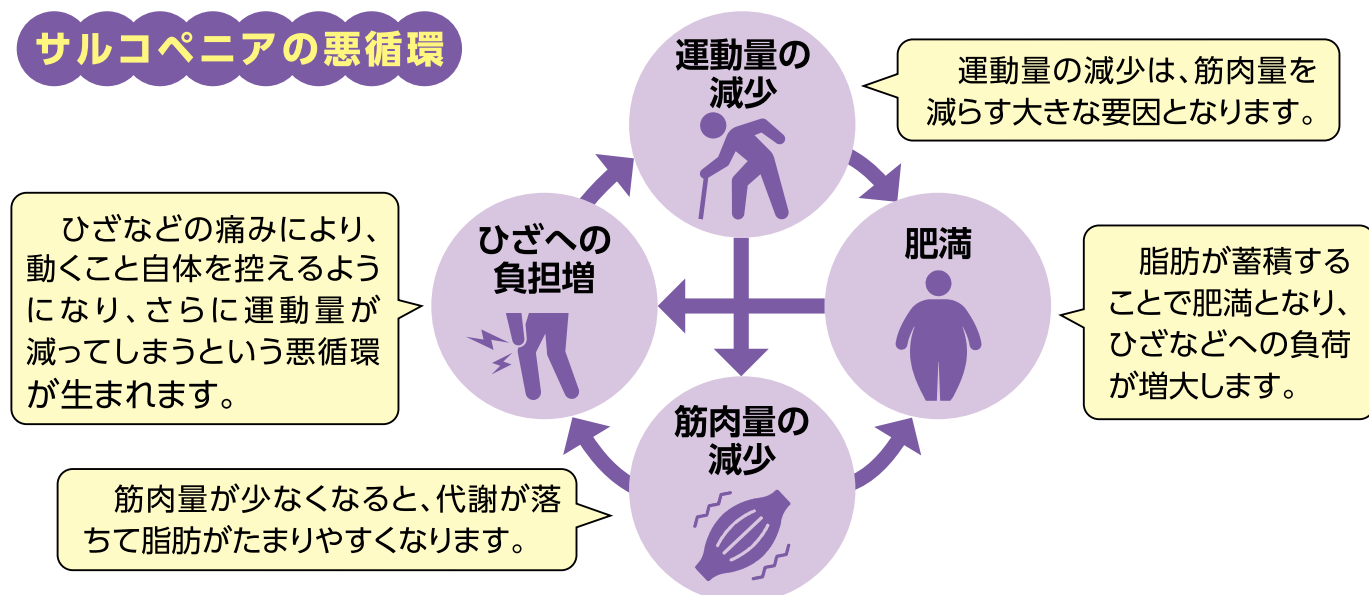
「指輪っかテスト」で、サルコペニアの危険度をチェックしてみましょう。



- ① 両手の親指と人差し指で輪っかをつくる。
- ② 利き足ではない方のふくらはぎの一番太い部分を、力を入れずに軽く囲む。



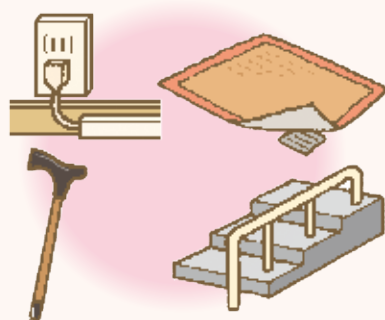
## サルコペニアの悪循環



## 転倒防止のための環境を整えましょう

高齢者が転倒して骨折してしまうと、寝たきりになったり、活動量の低下によって認知症になったりしてしまうことがあります。**住環境などを整備して転倒を防ぐ**ことも忘れないようにしましょう。

- 電気コードは隅にまとめたり、カバーで覆ったりする
- カーペットはテープ等で固定して、滑らないようにする
- 階段やお風呂場などには、手すりを設置する
- 外出時は自分に合った靴を履き、必要に応じて杖などを使用する



## 「ながら運動」で筋力トレーニング

サルコペニアを防ぐには、**筋力トレーニング**が効果的です。筋トレというと難しいことのように感じるかもしれませんが、決してそんなことはありません。仕事や家事の合間など、日常生活のスキマ時間で行う「**ながら運動**」でも、筋トレを行うことは十分可能です。

### ひざ伸ばし水平上げ運動



- ① イスに浅く座り、お腹をへこませ力を込め、片足をまっすぐ伸ばす。
- ② ひざを伸ばしたままゆっくり床と水平になるまで上げ、つま先を立ててひざにギュッと力を含め、10秒キープする。足を入れ替えて、同様に行う。

回数 左右10秒×3回／1日3回

### お風呂で自転車こぎ

- ① 上体を後ろに倒し、バスタブの縁に腕をのせて体を安定させる。
- ② 自転車をこぐように、両足を交互に素早く1秒1往復のテンポで回転させる。

※38～39度の少しぬるめの湯で行うとよいでしょう。

回数 10秒×5回

### キッチン立ち腕立て伏せ



- ① 壁から腕の長さ分、離れて立つ。背筋を伸ばし、お腹をへこませ、あごを引き、足を肩幅よりやや開いて姿勢を安定させる。
- ② ゆっくり4秒かけてひじを曲げ、4秒かけて元に戻す。

回数 8秒×10回／1日3回



## ●日常生活の中で、体を動かす工夫を!

運動が大切だと言われても、何から始めたらよいかわからない人は、まずは日常生活の中で体を動かすことから始めてみましょう。掃除や洗濯、買い物、庭仕事、ペットの世話などをするだけでも、立派な身体活動になります。最初は今より**1日10分多く、体を動かす時間を増やす**ことを目標にしましょう。



# 「年だから」と放置しないようにしましょう!



年をとれば、もの忘れが増えるのは仕方ないと考えがちですが、もしかしたらそれは**認知症の前兆**かもしれません。認知症とは、脳の知的機能が低下して日常生活に支障をきたす状態のことです。老化現象ではなく、脳の障害によって起こる「病気」です。認知症を防ぐためには、その前段階**(軽度認知障害 = MCI)**の時点で、早めに対応することが重要です。

## あなたは大丈夫? MCI(軽度認知障害)セルフチェック

- ☐ 今日の日付や曜日がわからないことがある
- ☐ 「何度も同じことを言う(聞く)」といわれた
- ☐ 慣れた道で迷ってしまったことがある
- ☐ 今まで使用していた電化製品の操作がわからなくなった
- ☐ 本の内容やドラマの筋書きが頭に入らない
- ☐ 服装など、身なりに気をつかわなくなった



●当てはまる項目が多い場合、単なる「もの忘れ」ではない可能性があるので、専門の医師の診察を受けましょう。

## ●日常生活の中で脳を活性化

認知症のはじまりに低下する次の3つの機能は、日常生活の中でトレーニングすることができます。

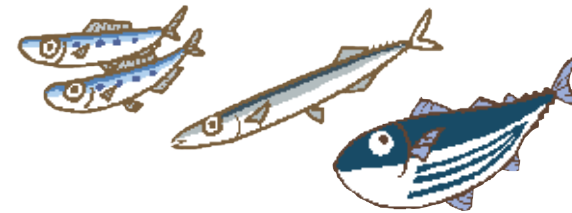
|         |                               |                                                                                              |
|---------|-------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|
| エピソード記憶 | いつ・どこで・何をしたかという、過去に経験したことの記憶力 | <ul style="list-style-type: none"> <li>◎1～2日遅れの日記をつける</li> <li>◎レシートを見ずに家計簿をつける</li> </ul>   |
| 注意分割    | 2つのことを同時に考えながら行える能力           | <ul style="list-style-type: none"> <li>◎複数の料理を同時につくる</li> <li>◎テレビを見ながらメモをとる</li> </ul>      |
| 計画力     | 物事の手順、段取りを考える能力               | <ul style="list-style-type: none"> <li>◎旅行の計画を立てる</li> <li>◎囲碁・将棋・麻雀など、頭を使うゲームをする</li> </ul> |

## ●認知症予防のために心がけたい生活のポイント

認知症は、日頃の生活行動に注意することで予防できることが明らかになってきました。ふだんから、次のような点を意識するようにしましょう。

### 魚を積極的に食卓へ

イワシやサンマなどの青魚をはじめ、魚類には脳の血流をよくする成分(DHAやEPAなど)が豊富に含まれているので、積極的に食べるようにしましょう。



### 野菜や果物をしっかりとる

野菜や果物に含まれるビタミンC・Eやβカロテンなどには抗酸化作用があり、認知症予防に効果的なので、十分に摂取するようにしましょう。



### 昼寝と運動で睡眠のリズムを整える

短時間の昼寝(午後1時～3時の間に30分程度)と、夕方に軽い運動をすることにより、睡眠のリズムが整います。とくにウォーキングなどの有酸素運動を行うと、脳の血流がよくなります。



### 趣味を楽しみ、知的好奇心を持ち続ける

楽しめる趣味があると人生が豊かになり、認知症予防にも役立ちます。また、知的的好奇心を持ち続け、常に新しいことに挑戦することで、脳の機能が活性化します。



### 何でも人に頼らず、自立した生活を

買い物やお金の管理、身支度や整理整頓など、自分でできることはすぐに人に頼らず、自分でやることを心がけましょう。



### 人づきあいで社会とのつながりを

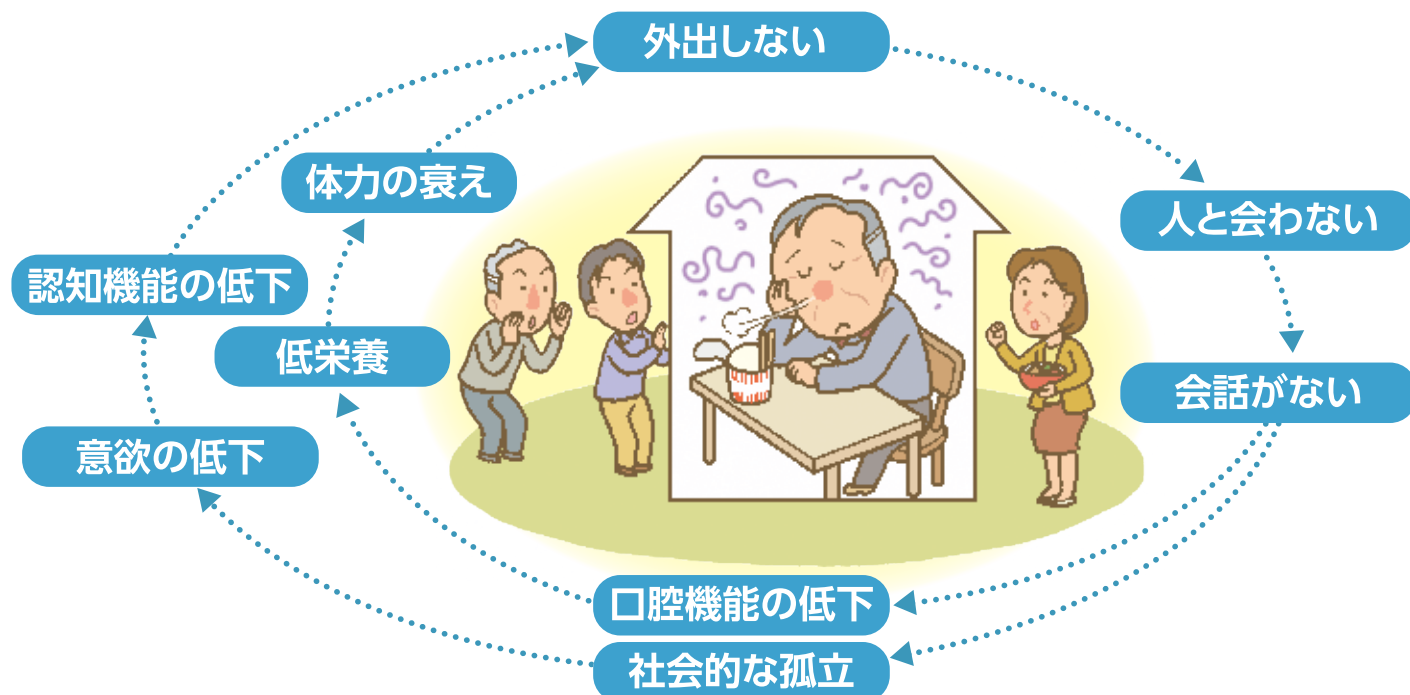
家族や友人との会話や外出の機会を増やすなどして、社会とのつながりを保ちましょう。人との交流をすることは、脳の活性化にもつながります。





外出をせずに家の中で過ごしてばかりいると、社会との接点が失われていき、ますます家の中に閉じこもるという悪循環を招いてしまいます。社会とのつながりが失われてしまう状態を**ソーシャルフレイル**といい、やがて心身全体の機能低下を招くリスクが高まります。無理をせずマイペースで、自分にあった社会参加の方法を考えてみましょう。

### 《ソーシャルフレイルによる悪循環》



あなたは大丈夫?

### 閉じこもり度チェック

- ☐ 週に1度も家の外に出ていない
- ☐ 昨年に比べて外出する回数が減った
- ☐ ふだん運動をしない
- ☐ 身なりをあまり気にしなくなった
- ☐ 気軽に話せる友達がいない
- ☐ 楽しめる趣味がない
- ☐ 買い物はいつも家族にたのんでいる

●当てはまる項目が多い人は、閉じこもりのリスクがあるので注意しましょう。



## ●積極的に「つながり」を持つために

最初は、ご近所の人とあいさつを交わしたり、こまめに買い物に出かけたりして外出機会を増やすだけでも構いません。少し余裕ができるようになったら、**自分が興味を持ってそうな活動を見つけて、積極的に参加**してみましょう。

### 《例えばこんなことにチャレンジしてみましょう》

#### 趣味のサークル

陶芸などの創作活動や、将棋やマージャンなどの頭を使うゲームは認知症予防にも効果的です。



#### 地域貢献・ボランティア

人から感謝されることも多いので、毎日の生活に張り合いをもたらしてくれます。



#### 研修・講座

パソコンや語学、歴史講座など、興味のある分野を学ぶことで知的好奇心が満たされます。



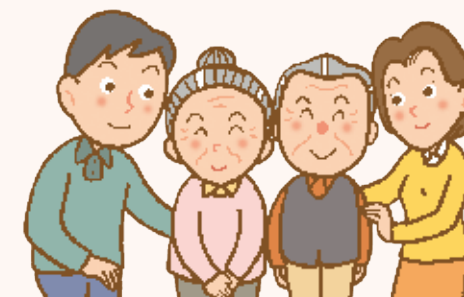
#### 仕事

現役時代のキャリアを活かせる仕事だけでなく、新しいことに挑戦してみるのもよいでしょう。



### 家族のサポートも大事です

高齢者が自分の力で何かやろうとするのを周囲が支えることは、介護予防のためにとても大切です。周囲の家族は過度な気遣いをせず、本人の意思を尊重しながらサポートするようにしましょう。



短期間で  
集中的に！



# 運動、栄養、口腔改善にアプローチ！

元気もりもり守口市民

介護予防・日常生活支援総合事業

## 通所型サービスC【短期集中型】

こんな日常生活のお悩みはありませんか？



床からの  
立ち上がりが大変



階段を上るのが  
大変



外を歩くことも大変で  
買い物に行けない



ゴミ出しなど家事が  
大変



## ●通所型サービスCとは？

筋肉・骨・関節の構造など身体の知識を持ったリハビリテーション専門職が、一人一人の身体の状態や生活で困っている動作、生活習慣を評価し、効果のある運動プログラムの提供や、家でできる体操などを指導し「自分で運動習慣を継続できること」を目的に原則3か月間支援します。

運動だけでなく、高齢期の栄養の摂り方や、「話す」「かむ」「飲み込む」を改善する口腔ケアについても学ぶことができます。少人数制のため、個々に細かく丁寧な指導が受けられます。

一人では続かなくても、仲間と一緒に取り組むとやる気も出ます。

みんなで励ましあいながら笑顔いっぱいの輝く汗をかきましょう！ そしていつまでも輝き溢れる元気な体を手に入れましょう♪

- 対象者
- ① 要介護認定で「要支援1・2」と認定された人
  - ② 「基本チェックリスト」により「事業対象者」と認定された人

ご利用方法 P19の地域包括支援センターにご相談ください。

- 費用
- 3か月まで……………1回 300円
  - 延長となった場合（4か月～6か月まで）…1回 500円

## ●通所型サービスCを利用して元気な自分を取り戻そう！！

### お世話型

膝や腰の持病で家事が大変。  
これからは掃除や洗濯も、  
ヘルパーさんに  
たのめるといいなあ



せっかくサービスが  
あることだし、  
お願いしちゃおうかな



体を動かさない生活を  
続けていたら、  
筋肉がすっかり衰えて  
寝たきりの状態に。

数年後  
こうなるかも…



介護費用の  
負担が重く  
のしかかります。

### 自立支援型

最近よく転んでしまうの。  
自分で買い物に  
行きたいけど、  
ちょっと不安だわ



どんな生活動作が  
むずかしくなって  
きているのか、  
自宅の環境を確認  
しながらチェック  
してみましょう



自分でできることで  
自信がついて、  
毎日イキイキとした  
生活に。  
趣味も楽しんでいます。

3か月後  
通所型サービスCを  
頑張ったかいがあって…

介護予防に  
取り組むことで、  
介護費用の負担も  
少なくて済みます。



### 参加された市民の声

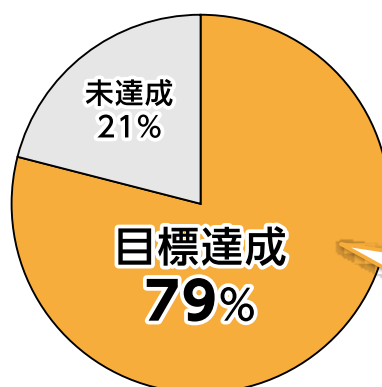


こんなに元気になるとは思っていませんでした。運動は厳しかったけどそのおかげで歩けるようになったんだと思います。  
今まで以上に健康にも気を遣うようになりました。やっぱり自分で体操せなあかんなあと思いました。

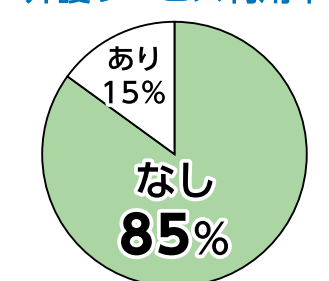
右のグラフは令和3年度に通所型サービスCを利用された人のデータです。

相談時点では何らかの生活課題があった人のうち、約8割が開始前に立てた目標を達成し、その内85%の人が半年後も介護サービスに頼ることなく生活できているという結果でした。

### 《3か月後の目標達成率》



### 目標達成者の半年後の介護サービス利用率



# 地域包括支援センターとは

高齢者が、住みなれた地域で、その人らしい生活を送るためには、介護サービスをはじめ、福祉、医療、権利擁護などさまざまなサービスを提供していく必要があります。

そこで、高齢者の生活を支える総合機関として、平成18年度から地域包括支援センターが設置されました。

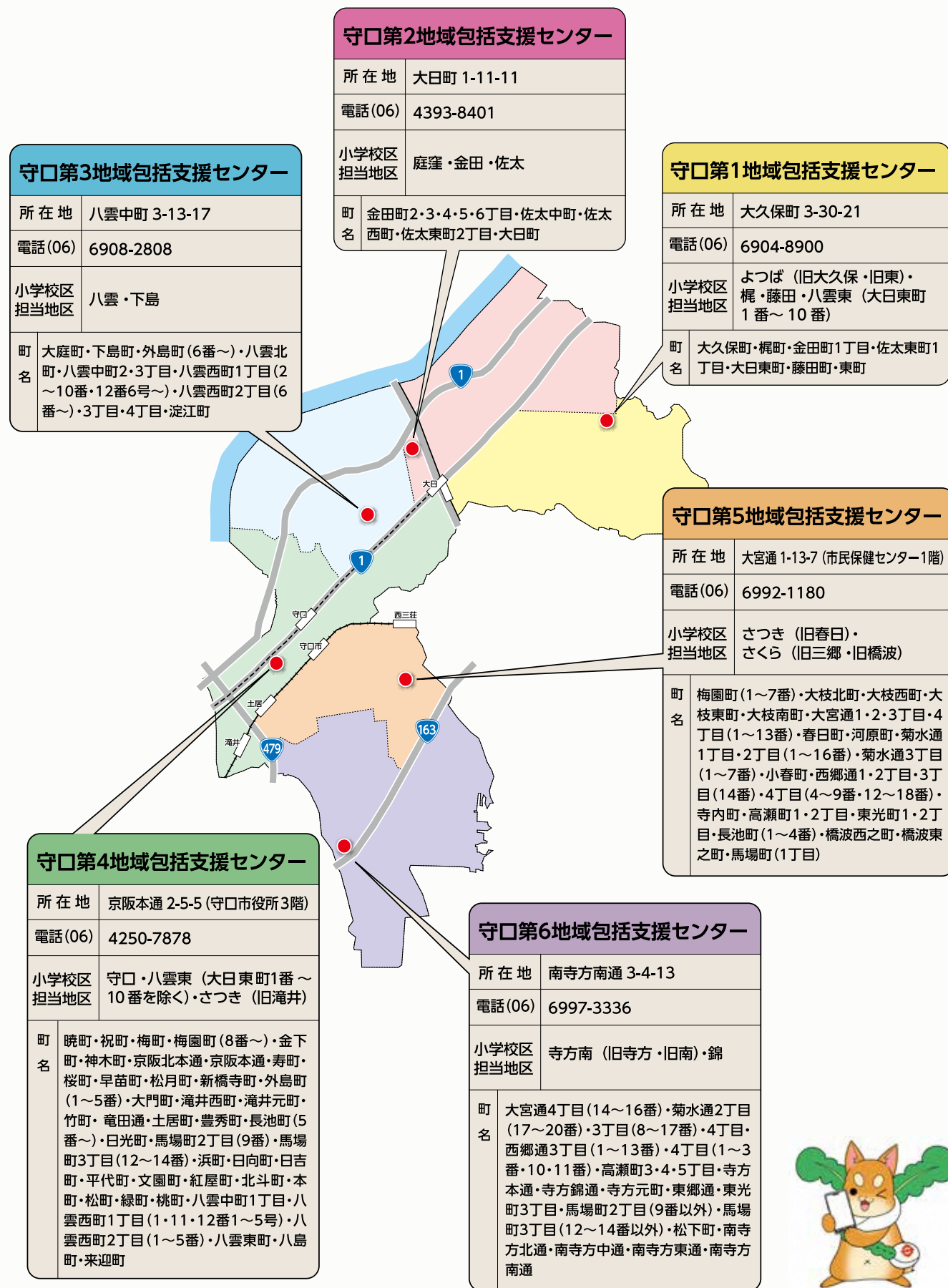
地域包括支援センターは**社会福祉士、保健師等、主任ケアマネジャー**が在籍し、互いに連携をとりながら「チーム」として高齢者を支えます。

**同センターは、現在、守口市内に6箇所あり、居住地域(P19参照)によって分かれています。**



# 地域包括支援センター一覧

\* 概ね小学校単位を基本に生活圏域を設置していますので、境界上の地域では同じ町であっても生活圏域が異なる場合があります。



# 高齢者福祉・支援事業



## ① いつまでも元気に活動的に

### ● 友愛もりぐちいきいきクラブ (守口市老人クラブ連合会)

生きがいづくり、健康づくり、地域づくりを目標に、クラブ活動を行っております。守口市内には約100のクラブがあります。若手高齢者の方の活躍で多彩な活動を企画・実施しています。



奉仕活動



グランドゴルフ大会



ペタンク大会



交通安全教室



公式ワナゲ講習会



世代間交流

お問い合わせ先

高齢者健康生きがい支援室 06-6992-7634

守口市老人クラブ連合会の  
ホームページはこちら



### ● 技術・経験を活かしたい方へ

#### 高年齢者就労相談会

ハローワーク門真、守口市シルバー人材センターによる出張相談会を開催しています。

原則：毎月第3水曜日(詳細は広報誌や市公式LINEより発信します。)

場所：高齢者健康生きがい支援室前(保健センター1階)



お問い合わせ先

高齢者健康生きがい支援室 06-6992-7634

#### シルバー人材センター

シルバー人材センターは、定年退職したり、家業を離れたけれども、経験や技能を生きがいや健康増進に役立てたいと考えている方に、臨時的、短期的な仕事を提供する公益社団法人です。会員の登録をしていただくと、希望や技能に応じて、センターから仕事をいたします。

対象：市内在住の60歳以上の方

シルバー人材センターの  
ホームページはこちら



お問い合わせ先

シルバー人材センター 06-6998-3601



### ● いきいきふれあい作品展覧会

高齢者の創作意欲と生きがいを高めるため、60歳以上の市民を対象とした作品展覧会を実施しています。文化意識の高揚と高齢者福祉の向上を目標に作品募集、展示を行っています。

実施時期：毎年8月中旬～9月初旬予定

対象部門：8部門(絵画・書道・陶芸・写真・俳句・手芸・短歌・川柳)

対象者：守口市民で60歳以上の方(職能作家を除く)

募集期間及び展示期間や展示場所等について各年度決定しましたら、広報もりぐちや下記二次元コードリンク先のオンライン申請システムに掲載します。

各部門ごとに4つの賞があり、入賞された方には記念品を贈呈します。



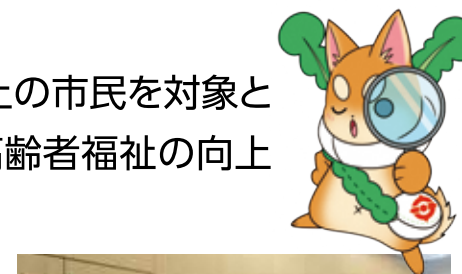
インターネットでの  
検索はこちら



守口市 いきいきふれあい作品展覧会

お問い合わせ先

高齢介護課 06-6992-1610 平日 9:00～17:30



募集内容などの詳細は、  
右の二次元コードから確認  
できます。



## ●さんあい広場

「ふれあい」「語りあい」「助けあい」の3つのあい(愛)から「さんあい広場」と名付けられました。高齢者のみなさんが地域の人たちと一緒に自宅近くで気軽に1日を過ごして頂くために学校の空き教室などを利用して、自主的に活動運営されています。

### 【さんあいとは】



#### 語りあい

話すこと、遊ぶこと、地域の役に立つこと。友達、人の輪が大きくなれば地域は元気になります。

#### ふれあい

子どもたちは大人から昔のことを学び、高齢者は子どもたちから元気をもらいます。人と人の触れ合いが地域を明るくします。

#### 助けあい

さんあい広場で語り、笑い、励ましあう。そんなコミュニケーションが、友達の輪を広げます。

- 世代間交流・・・ 子どもたちと、いも掘りや簡単な遊びを一緒にして楽しく過ごしています。
- 喫茶・給食・・・ コーヒー・トースト・玉子の軽食を提供し、連日大盛況です。
- 趣味活動・・・ 手芸や書道、囲碁や将棋などを通じて友達の輪が広がっています。

※状況により中止・内容を変更している場合があります。

| 開設日                     | 名称         | 主な活動場所   |
|-------------------------|------------|----------|
| 平成12年9月2日               | さんあい広場さた   | 佐太小学校    |
| 平成13年9月25日              | さんあい広場さくら* | さくら小学校   |
| 平成13年10月8日              | さんあい広場かすが  | さつき学園    |
| 平成16年9月23日              | さんあい広場とうだ  | 藤田小学校    |
| 令和2年7月1日                | さんあい広場きんだ  | 金田小学校    |
| <b>NEW</b> 令和5年4月1日(予定) | さんあい広場よつば  | よつば小学校 等 |

※さんあい広場「さくら」は令和3年4月にさんあい広場「さんごう」から名称変更しました。

各さんあい広場ではボランティアや担い手を募集しています。活動に関心がある方は高齢介護課へご連絡ください。

インターネットでの  
検索はこちら



守口市 さんあい広場

お問い合わせ先 高齢介護課 06-6992-1610 平日 9:00～17:30

## ●さんあい広場 主な活動

### 世代間交流会



### 喫茶・給食



### 趣味活動

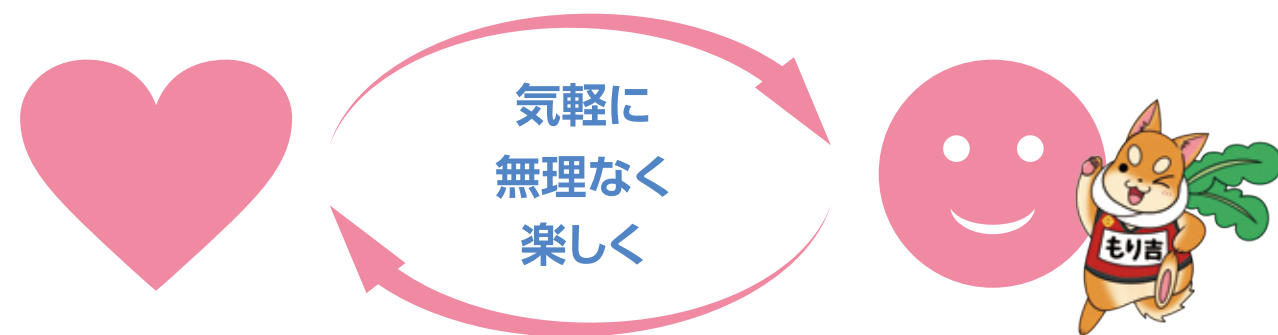


### その他イベント



## ● みんなでいきいき! 通いの場

「通いの場」ってどんなところ? どんどん「通いの場」増えてます!!!



「通いの場」とは、みなさんと、気軽に集い、一緒になって内容を企画し活動内容を決め、ふれあいを通して「生きがいづくり」、「仲間づくり」の輪を広げる場で現在、市内100ヶ所以上で活動しています。

また、カラコロ体操などの介護予防のための活動をする場でもあります。

場所は、個人の家や集会所、公園、コミュニティセンターなど、みんなが通いやすい場所で「気軽に」、「無理なく」、「楽しく」おしゃべりや体操をして、笑い、みんなと一緒に時間を過ごす場所、それが「通いの場」です。



自分たちのグループでカラコロ体操をしたいという人や、地域で「通いの場」を立ち上げたいという人を、地域包括支援センターがお手伝いしますので、お問い合わせください。(19ページ参照)

インターネットでの  
検索はこちら



守口市 通いの場

お問い合わせ先 高齢介護課 06-6992-1610

身体を動かすのは  
楽しいよ!!

家のテレビを使って簡単な体操をしませんか?

コロナ禍の影響により外出機会が減少し、閉じこもりがちになっていませんか?  
家の中でも簡単な体操はできます!!でも、どんな体操をしたらいいのかわかりませんよね...そこで!!!家で気軽に体操ができるよう、体操動画を収録したDVDを作成いたしました。

「ひとりでも」、「家族と一緒に」、「楽しく」、「元気に」家で簡単な体操をしてみましょ! **希望者にはDVDを配布しています(先着500名)**。表紙の二次元コードからも体操動画を閲覧できます。

体操動画DVD  
配布中!



## ② 外出支援サービス

### ● 守口市高齢者及び重度障がい者(児) 外出支援事業

公共交通機関だけでは移動が困難な寝たきり等の高齢者及び重度障がい者(児)に対して、**リフト付き福祉タクシー利用券(1回1,200円)**を交付し、一定の運賃を助成します。

#### 福祉タクシー車両

車椅子のまま乗車できるタクシーで、市より指定された事業所から予約した場合のみ利用できます。

#### 利用対象者・利用条件

- ① 市内に住所を有する65歳以上の者であって、要介護4または5と認定されている者
- ② 市内に住所を有する身体障害者手帳所持者であって、肢体不自由のうち、下肢機能、体幹機能、運動機能及び移動機能障がいについて、1級または2級の判定を受けている者

#### 利用者負担

片道1,200円/1枚上限で、ひと月あたり2枚支給(年間最大24枚支給)

外出支援事業についてのオンライン  
申請や詳細の確認はこちら



インターネットでの  
検索はこちら



守口市 高齢者外出支援

#### お問い合わせ先

- ① 高齢介護課 06-6992-1610
- ② 障がい福祉課 06-6992-1630



### ● 日常生活用具(車いす) 貸与について

#### 利用対象者・利用条件

守口市在住の65歳以上の在宅の高齢者で、歩行が困難な方及び緊急に必要な方に**短期間車椅子を貸与します**。ただし、介護保険受給対象者(認定を受けている方)は除きます。

インターネットでの  
検索はこちら



守口市 車椅子貸与

#### お問い合わせ先

高齢介護課 06-6992-1610



### ③ もしもの時にそなえて

#### ●緊急通報機器設置事業

ご自宅内での体調の急変や転倒によるケガなど緊急の時に、ボタンを押すだけでナースコールセンターにつながり看護師等が状況を確認し、必要に応じて救急車や協力員等が駆け付けます。



##### 利用対象者

病弱のため、定期的に安否の確認が必要な方で65歳以上の一人暮らしの高齢者

##### 利用条件

2名の協力員(5～10分で駆け付けられる方)  
固定電話回線の契約ができる方

##### 利用者負担

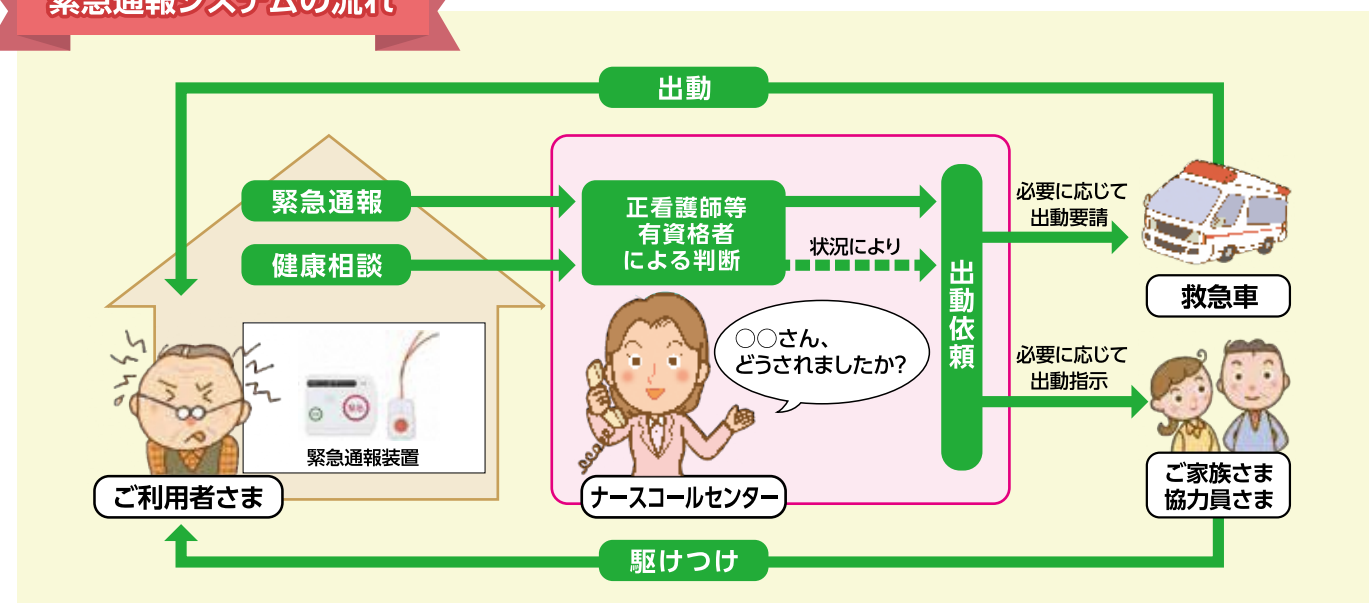
市民税課税の方:月額1,265円(税込)  
非課税または生活保護受給者の方:全額助成  
※電話の基本料、通話料は自己負担です。

お問い合わせ先 高齢介護課 06-6992-1610

緊急通報機器についての  
オンライン申請や詳細の確認はこちら



#### 緊急通報システムの流れ



#### ●エンディングノートについて

エンディングノートは、自分の人生を振り返り、今までの人生で得たものを整理して思いや望みを書き残しておくものです。また未来を見つめることで、やりたいことに気づいたりするなど、より豊かに生きるための手段として**エンディングノートを活用しませんか。**

##### 配布場所

高齢介護課、各地域包括支援センター、各コミュニティセンター、大日サービスコーナー  
※毎年、冊数に限りがありますのでご了承ください。

お問い合わせ先 高齢介護課 06-6992-1610



#### ●救急安心カード

もし、救急車を呼び救急隊員が駆け付けた時に、救急隊は病院に患者の状態を伝えなければなりません。その時に氏名、持病、常用薬、救急連絡先などの情報があれば、よりスムーズな対応が期待できます。あらかじめ、「**救急安心カード**」を作成し、**救急時に備えておきましょう。**

##### 救急安心カードの設置場所

高齢介護課、市民保健センター、障がい者・高齢者交流会館、大日サービスコーナー、各コミュニティセンター  
※市ホームページからもダウンロードできます。

お問い合わせ先 高齢介護課 06-6992-1610

| 守口市 救急安心カード           |         |           |      |
|-----------------------|---------|-----------|------|
| 令和 年 月 日記入            |         |           |      |
| 氏名                    | 生年月日    | 性別        | 年齢   |
| 〒570- 電話番号            |         | 救急連絡先     | 関係機関 |
| 同居家族                  | 同居家族代表者 | 氏名        | 職業   |
| かかりつけ医療機関             |         | かかりつけ医療機関 |      |
| 住所                    |         |           |      |
| 電話番号                  |         |           |      |
| 持病・常用薬                |         |           |      |
| 救急連絡先                 |         |           |      |
| 特記事項                  |         |           |      |
| 氏名                    | 住所      | 電話番号      |      |
| 氏名                    | 住所      | 電話番号      |      |
| ※市ホームページからダウンロードできます。 |         |           |      |

#### ●安否確認ホットライン

洗濯物が干し放し、郵便受けに新聞などがずっとたまっている、ご近所の方を最近みかけていないなど、普段と様子が違うといった光景を目の当たりにした場合、勇気をもって**安否確認ホットライン(06-6992-4010)**へご連絡下さい。

##### ～安否確認ホットライン～

地域の一人暮らしの高齢者などが、自宅で生命の危険が案じられるような「SOS」に気づいたときの総合窓口です。  
連絡を受けた場合は、関係各課と連携しながら必要に応じて、警察や消防にも協力を要請し、迅速な安否確認を行います。

|         |                                      |
|---------|--------------------------------------|
| 受付日時    | 月曜日～金曜日(祝日を除く) 9時～17時30分             |
| 受付場所    | 高齢介護課                                |
| 備考      | 予約不要(秘密は厳守します)                       |
| 相談専用電話  | 06-6992-4010                         |
| メールアドレス | Anpi4010line@city-moriguchi-osaka.jp |

インターネットでの  
検索はこちら

守口市 安否確認ホットライン

お問い合わせ先 高齢介護課 06-6992-1610

市民の皆さん

連絡

安否確認ホットライン  
関係部局

安否確認

SOS

警察・消防



# 市民保健センター

健康寿命の延伸に向けての取り組み事業をご紹介します。

## ■市民総合(特定)健康診査 ～健康を守るため、年1回受診しましょう。～

- 対 象** 15歳以上の市民
- 時 期** 6月～12月の月・火・木・金曜日と第1水曜日  
(8月、祝日を除く。日程は広報でご確認ください。)
- 場 所** 市民保健センター 2階健診フロア
- 申し込み方法** **要予約**  
(5月～予約受付を開始します。予約専用電話にてお申し込みください。)
- 検査内容** ●問診 ●尿検査 ●血液検査 ●身体計測 ●腹囲測定(40～74歳)  
●心電図検査(40～74歳及び医師の指示のある人)  
●胸部レントゲン(40歳以上) ●診察 ●眼底検査(医師の指示のある人)
- 持ち物** ●問診票(予約後保健センターから送付) ●健康保険証  
※40歳以上の被用者保険に加入している被扶養者や国保組合等被保険者は、各医療保険加入者より送付されている「特定健診受診券」が必要です。  
※後期高齢医療の健康診査も同日実施しています。受診に際し、後期高齢者医療広域連合より送付されている「後期高齢者医療健康診査受診券」が必要です。
- 費 用** **無料**  
※40歳以上の被用者保険に加入している被扶養者や国保組合等被保険者は、費用がかかることもあります。

**予約専用電話** **06-6992-2347** (土日・祝日を除く9時～12時、13時～17時30分受付)

※健診実施期間中は、各地域拠点から保健センター間で無料送迎バスを運行しています。

※歯科健診・がん検診(肺がん、胃がん、大腸がん、乳がん、子宮がん)・肝炎ウイルス検査・骨密度測定検査も実施しています。また、40歳以上の寝たきり等で通院困難な方を対象に、訪問健康診査(内科・歯科)も実施しています。いずれも、詳細は上記電話にてお尋ねください。

## ■健康相談 ～予約不要。健康診査の結果や、その他の健康相談を無料で実施しています。～

### 《医師による健康相談》

- 日 時** 水曜日 14時～15時受付
- 場 所** 保健センター、さんあい広場「さた」

### 《歯科医師による健康相談》

- 日 時** 日曜日 10時～11時30分受付
- 場 所** 歯科休日診療所(保健センター 1階)



## 《保健師・栄養士による健康相談》

- 日 時** 月～金曜日(土日・祝日・年末年始除く) 9時～17時受付
- 場 所** 保健センター(電話・来所どちらも受付可。)
- 電 話** **06-6993-2098**

※健康相談の詳細は、広報または守口市健康カレンダーでご確認ください。

## ■健康教室

保健センターにて、医師・栄養士・保健師・運動指導士等専門家が健康的な生活習慣についてお伝えします。

広報にて随時案内していますので、興味のある方は、ぜひお申し込みください。

市ホームページにも健康情報を掲載しています。ご参加が難しい方も、ぜひご覧ください。



## ■自主グループ紹介

健康教室受講後、市民自ら自主グループをつくり、楽しみながら健康づくりに励んでいます。

### 《健食サークル》

講師を招き、調理実習を通して健康的な「食」について学んでいます。



### 《歩こう会OB会》

現在8グループあり、各グループでウォーキングを続けています。



〈お問合せ先〉 **市民保健センター**(守口市健康福祉部 健康推進課)  
**TEL 06-6992-2217** **住所** 守口市大宮通1-13-7

もり吉の塗り絵やクロスワードパズル、ナンバープレース（通称ナンプレ）を完成させてみよう!!!  
完成したら守口市高齢介護課に送付してみよう!!!

応募者の中から抽選で10名にプレゼントが当たります。応募方法は裏表紙に記載しています。

\*「未完成」、「不正解」であっても応募は可能です。

## もり吉塗り絵

完成品



左のもり 吉を参考に  
塗り絵 を完成  
させて みよう!



塗り絵



## ナンプレ

サンプルを参考にやってみよう

- 1 空いているマスに1～9の数字が1つつ入ります。
- 2 太線で色ごとに囲まれた3×3のブロックにも、1～9の数字が1つつ入ります。

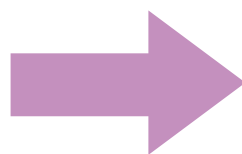
(注意点)

タテ・ヨコの各列に、同じ数字が重複して入ってはいけません。

太線で色ごとに囲まれた3×3のブロックにも、同じ数字が重複してはいけません。

参考のイメージです。

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 6 | 8 | 4 | 5 | 7 | 9 | 3 | 2 | 1 |
| 2 | 9 | 7 | 8 | 1 | 3 | 6 | 5 | 4 |
| 1 | 3 | 5 | 4 | 2 | 6 | 9 | 8 | 7 |
| 7 | 5 | 8 | 1 | 6 | 4 | 2 | 9 | 3 |
| 3 | 4 | 2 | 9 | 8 | 5 | 1 | 7 | 6 |
| 9 | 6 | 1 | 7 | 3 | 2 | 8 | 4 | 5 |
| 4 | 2 | 3 | 6 | 5 | 8 | 7 | 1 | 9 |
| 5 | 7 | 6 | 2 | 9 | 1 | 4 | 3 | 8 |
| 8 | 1 | 9 | 3 | 4 | 7 | 5 | 6 | 2 |



問題を解いてみよう。

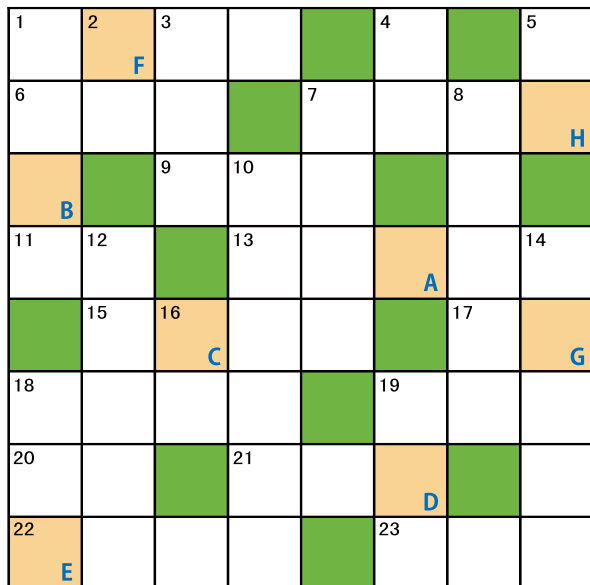
|   |   |   |   |  |   |   |   |   |
|---|---|---|---|--|---|---|---|---|
|   | 1 | 4 | 6 |  | 8 | 2 | 7 |   |
| 7 |   | 2 | 4 |  | 9 | 1 |   | 8 |
| 6 | 8 |   | 2 |  | 1 |   | 3 | 5 |
| 9 | 5 | 3 |   |  |   | 7 | 4 | 2 |
|   |   |   |   |  |   |   |   |   |
| 1 | 2 | 8 |   |  |   | 6 | 5 | 3 |
| 8 | 7 |   | 9 |  | 2 |   | 1 | 6 |
| 2 |   | 1 | 5 |  | 3 | 9 |   | 7 |
|   | 9 | 6 | 1 |  | 7 | 5 | 2 |   |

応募方法は裏表紙に記載しています

【応募の場合は下記内容記載のうえ送付してください】

|             |     |
|-------------|-----|
| 郵便番号 〒      | -   |
| 住 所         |     |
| ふりがな<br>氏 名 |     |
| 電話番号        | ( ) |

# クロスワードパズル



## タテのカギ

- 1) 溶き卵を焼き上げてつくる朝食の定番料理。
- 2) 金融機関にお金を預けたときに付くのは?
- 3) 目の病気を診てくれるお医者さん。
- 4) タンスや下駄の材料として使われる落葉樹。
- 5) 米を原料としたお正月には欠かせない食べ物といえ?
- 7) 支持して盛り立てること。「選挙に〇〇〇〇する」
- 8) 雨が降った後などに、池のようになった場所。
- 10) 鉄分やカリウムが豊富に含まれた冬が旬の緑黄色野菜。
- 12) 本当は苦しいときも、無理をして平静を装うこと。
- 14) 暗やみの中に差す一筋の光は、しばしば幻想的です。
- 16) もとの状態を保つこと。現状——。
- 18) 雄は頭と首が美しい緑色が特徴の水鳥。
- 19) 水道水など配管の中を流れる量や圧力を調整するための機具。

## ヨコのカギ

- 1) 鶴をはじめ、さまざまな動植物や飛行機などを形づくりします。
- 6) 無邪気でこだわりのないこと。——の勝利。
- 7) 放課後はこれをしないで、まっすぐ帰りましょう。
- 9) 先祖代々、家の中でしっかり保管されてきた大切なもの。
- 11) 陶磁器や漆器などが磨かれてできた美しい光沢。
- 13) 顔かたちが、とても良く似ていること。
- 15) 人々が乱れることなく、一列に並んでいる様子。
- 17) 樹木を切ったり割ったりして、火起こしの材料にします。
- 18) 定期的に発行される出版物。最近はメール版も多くあります。
- 19) 壁、障壁のこと。〇〇〇フリー。
- 20) 水中に生える植物で、葉はムシロなどをつくる原料になります。
- 21) ブルースを基調に黒人の感性を表現したアメリカの大衆音楽。
- 22) 問題について議論すること。——無用。押し——。
- 23) 高校生が学習する「理科」の科目のひとつ。

▶ タテのカギとヨコのカギを完成させて、A～Hを順に並べると答えはななんだ?

|   |   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| A | B | C | D | E | F | G | H |
|   |   |   |   |   |   |   |   |

## ●応募手順

- ① P31とこちらのページを印刷
- ② 印刷したら「塗り絵」、「ナンプレ」、「クロスワードパズル」にチャレンジ
- ③ 3つとも完成したら、P31に掲載の氏名(ふりがな)・住所・電話番号を記入
- ④ 記入後、完成品(P31とこちらのページ)を同封し下記送付先に郵送

〒570-8666 守口市京阪本通2-5-5

守口市役所 高齢介護課「もりぐち版 啓発冊子」係 へ送付

## ●締め切り 令和5年2月28日(火)

- \*当選者の発表は、引換券の発送をもってかえさせていただきます。
- \*応募は1人1通までとします。
- \*引換券持参の上、市役所3階の高齢介護課(平日9:00～17:30)に来庁頂き、職員が確認後プレゼントと交換いたします。

