

長田区の高齢者人口の推移

長田区では居住者の減少が続く高齢化率も35.16% (2020年調査)と群を抜く。我が国での65歳以上の認知症患者数は2020年に約602万人、2025年には約675万人(有病率18.5%)と5.4人に1人程度が認知症になると予測され、長田区はこれの予測を上回り、もはや他人事ではない。

## 認知症予防に 組織の総力を結集

### 取り組みのきっかけ

### 「神戸モデル」実現に 自らの「自助努力」を確認

高齢者のおかれている現状と今後の予測並びに問題点を常任理事会として共有。健康増進と

認知症予防対策は、「自らの問題」とし、自らの努力で改善していく課題」と位置付けた。「自助」の努力により「共助」「公助」とネットワークを構築して、神戸モデル「認知症の人やさしいまちづく

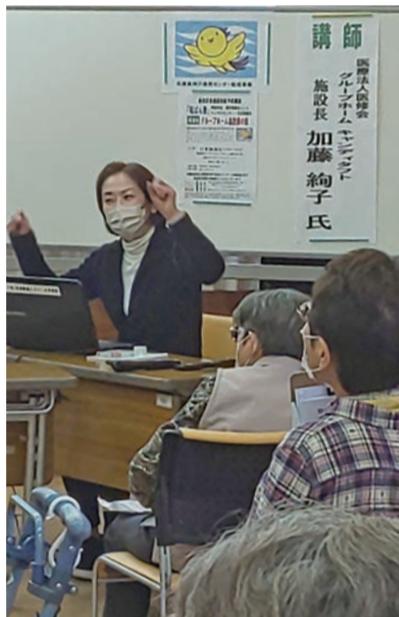
### 具体的な活動の骨子

組織全体及びモデル地域での学習を展開。まず「認知症とは」の基本から講演会を開催。参加クラブ全体を対象に4回の基調講演とモデル地域クラブにおける健康体操・脳トレ・学習会を計14回開催した。特に、モデル地域とする「転ばん塾」梅香寿会(会員数109名)は、地域包括支援セ

### 今後の活動目標

今年度は、活動の重点を地域での取り組みに移し、地域モデル2ブロックから6ブロックに拡大し、認知症を遅らせる、予防する、認知症患者やその家族と地域の仲間が共に寄り添える「居場所づくり」と、リンクワーク(つながり隊：小さな気づきで命を救う)の養成に挑戦することとした。本号が皆さまのお手元に届くころには、スタートしている。

このまちに住んで良かったと実感できるまちづくりを長田区老連は目指して行く。



「転ばん塾」梅香寿会 真野真陽あんしんすこやかセンター 民児協議会合同勉強会 現役施設長の話聞く



二葉喜楽会・駒ヶ林寿会 二久塚長老会合同学習会 理学療法士による認知症予防の話



明石海峡公園でウォーキング

いのでしょね……、当日は晴天!! コロナ対策で乗車時の検温・ワクチン接種済証のチェック・手指の消毒等、「ガイドさんは大変だ

なあ」と感心しました。『あわじ花さじき』では、コスモスとサルビアの花ジュウタンに目を見張り、「明石海峡公園」で「ウォーク」、癒やされるひと時でした。鳴門公園では、鳴門大橋を眺めながらの心のこもったお弁当に舌つづみ……、大満足のランチ

タイムでした。嬉しい千円のお買い物クーポン券を利用するため、お土産店のレジはどこも行列、やっと会計を済ませ名物「すだちソフト」を美味しくいただきました。その後も皆さんたっぷりお買い物をされ予定時刻に帰路に着きました。

高齢の方が気軽に参加できる「それぞれの体力に合わせる」今回のような企画が大切だと感じました。会員外の方も気軽にお誘いできる(会員拡大につながる)北区老連独自のウォークツアーを今後も企画したいと役員会で話し合いました。



私たちはKOBEシニアクラブの活動をサポートしています

## 「ねたきいゼロ」10か条

### ①健康なからだをつくろう

食生活に気を配り、毎日すんで運動をしよう

### ②病気の早期発見と予防につとめよう

健康診査や健康相談を活用し、気軽に相談できる「かかりつけ医」を持とう

### ③事故防止に心がけよう

交通ルールは守り、安全につとめよう

### ④メリハリのある毎日を送ろう

自分のことは自分で!身だしなみに気を付けよう  
家庭での役割をもち、リズムある生活をこころがけよう

### ⑤1日1回は外に出よう

散歩をしたり趣味を見つけたりして外に出よう

### ⑥友達や仲間をつくろう

何でも話し合える友だちをつくろう

### ⑦社会活動をすすめよう

クラブ活動やボランティア活動に参加しよう

### ⑧家族の協力で自立につとめよう

家の中を動きやすく安全に整えよう

### ⑨保健・福祉サービスを上手に利用しよう

困ったときは相談窓口にお問い合わせみよう

## ⑩私は \_\_\_\_\_ ができる

あなたができる目標を1か条加えましょう

## 浄土宗 常纂寺

住職 佐藤 明宏  
神戸市西区枝吉 4-40  
☎ 078-928-6622

### 病気の早期発見と予防につとめよう

1. 健康診査や健康相談を活用しよう
2. 健康について学習しよう
3. 気軽に相談できる「かかりつけ医」をもとう
4. 歯を大切にしよう