



発行: 板橋区 〒174-0063
東京都板橋区前野町四丁目16番1号
健康生きがい部 おとしより保健福祉センター

電話番号: 03-5970-1111
FAX番号: 03-5392-2060
Eメール: otosen@city.itabashi.tokyo.jp

始まっています、あなたのまちにもAIP

〜ひとりの「ちょっと」が地域の力に〜

地域における助け合い活動を、地域の視点で広げてみようという取り組み(協議体と生活支援コーディネーター)が板橋区版AIPの一環として区内各地域で始まっています。今号では、この取り組みについてご紹介します。

そもそもAIPってナニ??

「Aging in Place(エイジングイン プレイス)」の略。

誰もが住み慣れた家(地域)で安心して暮らし続けることができるように、地域の住民一人ひとりに医療・介護などの専門職まで、様々な人たちの力を合わせて、高齢者の在宅生活を支える仕組みのこと。



地域のみんなの力を集結する取り組み 「協議体と生活支援コーディネーター」

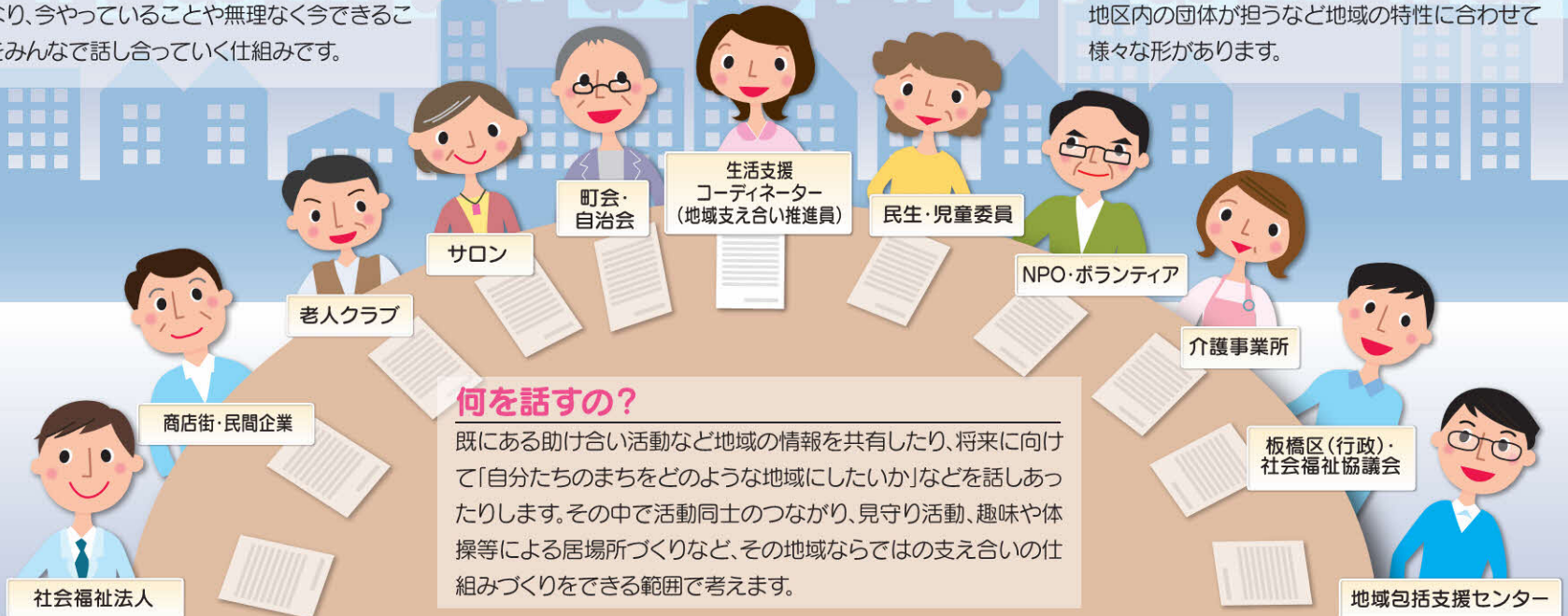
協議体とは?

協議体は町会・自治会、民生・児童委員、NPO・ボランティア、行政や社会福祉協議会など多様な主体がメンバーとなり、今やっていることや無理なく今できることなどをみんなで話し合っていく仕組みです。

生活支援コーディネーターとは?

協議体と協力しながら、自分たちのまちをより良くしていくために、地域の様々な活動をつなげたり、組み合わせたりしていく調整役です。

協議体(支え合い会議)



何を話すの?

既にある助け合い活動など地域の情報を共有したり、将来に向けて「自分たちのまちをどのような地域にしたいか」などを話しあったりします。その中で活動同士のつながり、見守り活動、趣味や体操等による居場所づくりなど、その地域ならではの支え合いの仕組みづくりをできる範囲で考えます。

誰がコーディネーターになるの?

協議体のメンバーもしくは地域の人材等から協議体の互選により決めます。複数人でやったり、地区内の団体が担うなど地域の特性に合わせて様々な形があります。

取り組み(協議体立ち上げ)のステップ

支え合いの仕組みづくりを考えていく協議体をいきなりつくるのは難しいため、以下のようなステップで立ち上げていきます。

1 準備

地域の助け合い・支え合いを考えていくために、セミナーや準備会を複数回開催し、各地域の協議体をどのようにするかを話し合います。

2 設置

協議体の運営方法や生活支援コーディネーターの選出等を話し合います。

3 継続

無理のない範囲で継続をしながら、その地域ならではの支え合いの仕組みづくりを考えていきます。



板橋区では地域センター圏域毎の**全18地域**でこの取り組みを進めていきます。

2016年度(5地域)【継続中】

高島平、常盤台、桜川、成増、徳丸

2017年度(6地域)【準備中、順次開始予定】

前野、清水、板橋、仲宿、志村坂上、中台

2018年度(7地域)【順次開始予定】

蓮根、舟渡、仲町、熊野、大谷口、下赤塚、富士見

問合せ先 板橋区おとしより保健福祉センター地域ケア推進係 ☎03-5970-1114

全国各地で始まる「協議体」

長瀬 純治

公益財団法人さわやか福祉財団
ふれあい推進事業 新地域支援事業担当リーダー、社会福祉士

現在の日本の社会情勢を問われれば、まず頭に思い浮かぶのが「少子高齢化」や「財政問題」などの厳しい言葉です。そんな言葉とともに「自分たちで支え合うことが大切だ」、さらには「そのための取り組みを始める」などと言われると、何か住民として難題を解決しなければいけないような負担を感じてしまうかもしれませんが、それは誤解です。将来に向けた取り組みとして捉え、ここは焦らず落ち着いて、少し視点を変えてみましょう。

今、板橋区で進めているこの取り組みにも「助け合

い・支え合いを広げる仕組みづくり」という言葉が含まれています。このいわゆる「仕組みづくり」とは、地域の情報を様々な人たちが共有するための仕組みのことで、実は介護保険制度の中で全国的に始まっている「協議体」という取り組みです。この協議体の特徴は、個別に生じている難題よりも、地域で解決できそうな取り組みやすい困りごとに注目している点です。

例えば、住民が認知症を治すことはできませんが、地域で認知症の方を受け入れる環境を作ることできます。誰もが立ち寄れる「居場所」といわれる活動は

その代表で、既に全国で行われている助け合い活動の一つです。

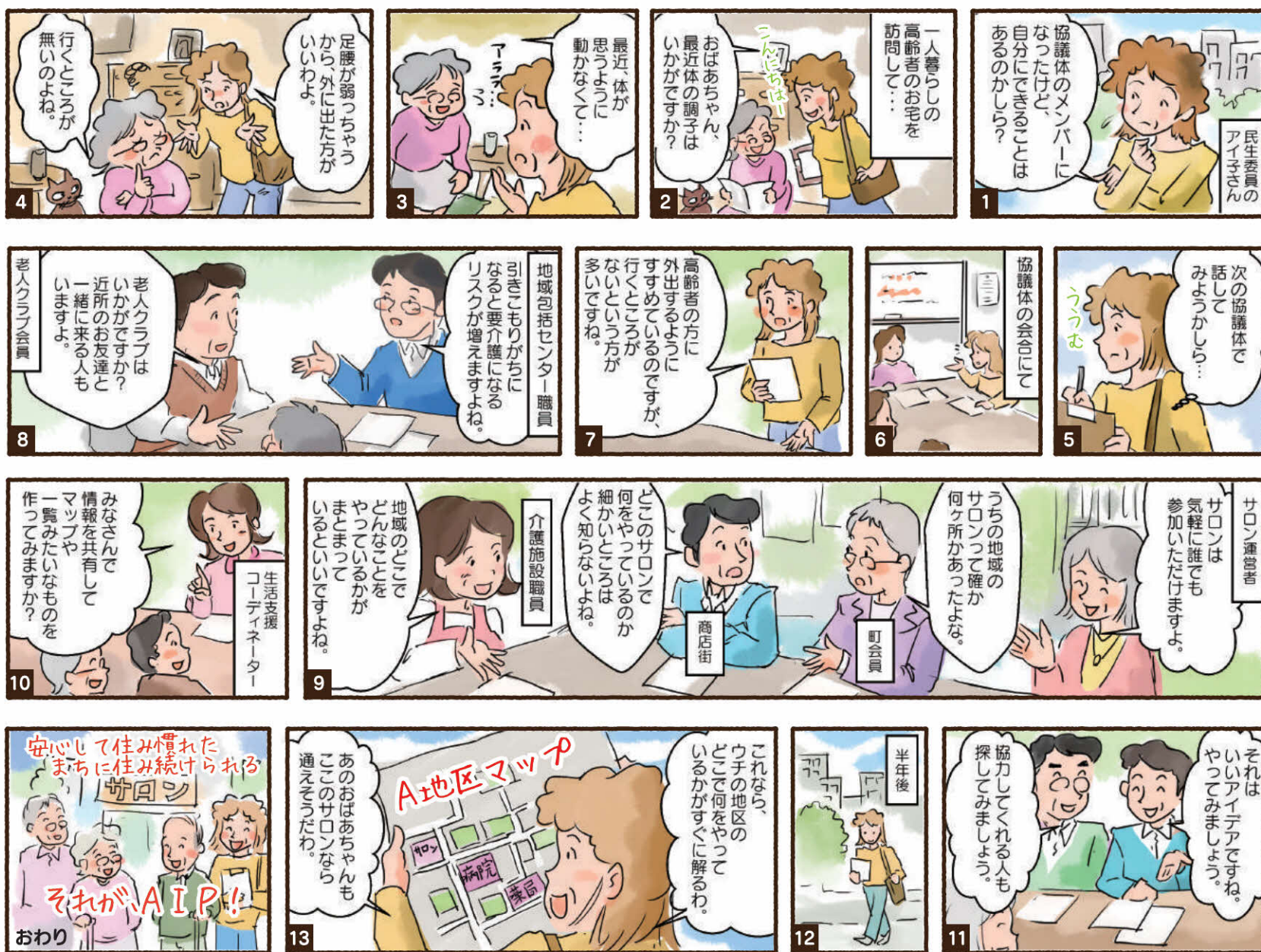
同じ地域でも立場が変われば見える景色は変わります。様々な立場の人たちが、地域の様々な情報を共有し、意見を交換することで、自分だけでは思いつかなかった地域でできることがみつかるかもしれません。

地域住民一人ひとりの小さな工夫で可能性が大きく広がります。皆さんも楽しみながら、結果を焦らず、できる範囲の活動を考えてみませんか。

プロフィール

さわやか福祉財団は、新地域支援構想会議の呼びかけ団体として、国や市町村へ提言するなど全国各地で絆のある地域づくりを推進中。現在、担当リーダーとして、関東、東海、四国エリアにおいて、自治体の関係者をはじめ地域住民とともに、助け合い活動創出に向けた地域の基盤づくりに積極的に協力している。





地域の仲間と始めてみませんか？ 「高齢者の暮らしを拓げる10の筋トレ」

「10の筋トレ」？

「高齢者の暮らしを拓げる10の筋トレ」は、群馬大学が開発した高齢者向けの筋トレで、高齢になると難しくなる「早く歩く、階段を昇り降りする、高いところの物を取る」といった生活機能の維持、改善に直接働きかけ、介護予防の効果が実証されているトレーニングです。

板橋区では、この「高齢者の暮らしを拓げる10の筋トレ」を住民運営で実施するグループが地域の中で立ち上がり、広がっていくことを目指して事業を開始しました。

難しそう…

筋トレは、4種類、8種類、10種類と少しずつ増やしていくので、住民運営が十分可能です。また、重りを使うことで、個々の筋力や体力に合わせることが出来るため、地域の中の元気な方と体が弱くなってきた方が一緒に筋トレすることが出来ます。

どうやって始めるの？

始め方はとっても簡単。10人程度の仲間と「筋トレ」する場所が決まったら、右記の問合せ先に電話してください。リハビリテーション専門職を派遣（最初の3回程度）し



▲高齢者の暮らしを拓げる10の筋トレの様子

ますので、特に知識がなくても始められます。継続的な支援も実施します。

あなたも地域で「暮らしを拓げる10の筋トレ」を始めてみませんか？

問合せ先

板橋区おとしより保健福祉センター介護普及係
☎ 03-5970-1120



今日からできる介護予防 口の機能低下(オーラルフレイル)に注意！

板橋区歯科医師会理事 花島歯科医院 花島直樹

口には食べる・話すなどの重要な機能がありますが、これらが老化とともに困難になっていくことを「オーラルフレイル」と呼びます。

これを予防するためにも、口の体操をおすすめします。代表的なものとしては「パタカラ体操」や「あいうべ体操」があります。

もちろん基本は、普段の食事からゆっくり軽くよくかむことを実践することが大切です。

かむ練習にはキャベツの千切りなどがおすすめです。

★パタカラ体操

大きな声でしっかり口を動かしてリズム良く、
パタパタ タタタタ カカカカ ララララ を 3 回繰り返す

★あいうべ体操

- ①「あー」口を大きく開く。
- ②「いー」口を大きく横に開く。
- ③「うー」強く前に突き出す。
- ④「べー」舌を下に延ばす。

これを1日30セット行います。



口を大きく「あーいーうーべー」と動かしませう

- できるだけ大きめに、声は少しでOK!
- 1セット4秒前後のゆっくりとした動作で!
- 一日30セット(3分間)を目標にスタート!
- あごに痛みのある場合は、「いーうー」でもOK!

お風呂で、トイレで、いつでもどこでも思い出したらやってみてください。

あいうべ体操 参考 <https://mirai-iryuu.com/aiube/>

見守りをしているつもりが見守られ
40代 板橋区在勤 女性

「川柳」大募集！

身の回りで見つけた出来事などを、川柳で表現してみませんか？
川柳を普段から考えていると頭の体操にもなりますよ！
ぜひ、お気軽にご応募ください。(応募先は下部問合せ先を参照)

