

# 2026年2月 神山町地域包括 支援センターだより vol.21

もくじ	
①ページ	徳島県フレイル予防推進強化月間
②ページ	地域包括支援センター紹介
③ページ	高齢者等見守りネットワーク活動 神山町成年後見支援センターの紹介
④ページ	講座実施報告

## 2月は「徳島県フレイル予防推進強化月間」です！

令和6年度より徳島県では、高齢者だけでなく、働き世代を含めた幅広い世代の方々にも、「フレイル予防」について知っていただき、実践していただくため、2月を「徳島県フレイル予防推進強化月間」とし、2月1日を「とくしまフレイル予防県民デー」と定め、「フレイル予防の推進」の取組を強化しています。

※「フレイル」とは、加齢によって心身が衰えてしまっている状態のことで、健康な状態と介護が必要な状態の間を指す言葉です。

### イレブンチェック

フレイルチェックの指標「イレブンチェック」は、「栄養」、「口腔」、「運動」、「社会性・こころ」という4つの面で自分のフレイル度をさらにくわしく見るためのものです。ぜひチェックしてみましょう。

栄養	1. ほぼ同じ年齢の同性と比較して健康に気がつけた食事を心がけていますか	はい	いいえ
	2. 野菜料理と主菜（お肉またはお魚）を両方とも毎日2回以上は食べていますか	はい	いいえ
口腔	3. 「さきいか」、「たくあん」くらいの固さの食品を普通に噛みきれますか	はい	いいえ
	4. お茶や汁物でむせることがありますか	いいえ	はい
運動	5. 1回30分以上の汗をかく運動を週2日以上、1年以上実施していますか	はい	いいえ
	6. 日常生活において歩行または同等の身体活動を1日1時間以上実施していますか	はい	いいえ
	7. ほぼ同じ年齢の同性と比較して歩く速度が速いと思いますか	はい	いいえ
社会性・こころ	8. 昨年と比べて外出の回数が減っていますか	いいえ	はい
	9. 1日に1回以上は、誰かと一緒に食事をしますか	はい	いいえ
	10. 自分が活気に溢れていると思いますか	はい	いいえ
	11. 何よりもまず、物忘れが気になりますか	いいえ	はい

※回答欄の右側に○が付いた時は、要注意です。  
※4、8、11は、「はい」と「いいえ」が逆になっているので注意してください。

右に○が付いた個数： \_\_\_\_\_ 個 判定結果

- 問題なし（右が0～3個）
- フレイル予備軍（右が4～5個）
- フレイル要注意（右が6個以上）

フレイル予防として…多面的な要素を持つ「フレイル」を予防するためには、「**栄養**」・「**運動**」・「**社会参加**」の3つの柱をバランス良く一体的に実践することが重要となります。

#### ● 栄養 ●

- 「メタボ予防」から「低栄養予防」へ
- 噛む、飲み込む、話す等の口腔機能の衰え＝「オーラルフレイル」に注意

#### ● 運動 ●

- 高齢期になると筋肉量が急激に減少
- 足腰の衰えの予防は毎日の習慣に「筋力トレーニング」を！

#### ● 社会参加 ●

- 自分に合った社会参加の方法を！
- ・ 積極的な「挨拶」
- ・ 散歩や買い物等「外出」
- ・ ボランティア活動等

## 地域包括支援センターでは、こんな業務をしています

神山町地域包括支援センターは高齢者の皆さんが住み慣れた地域で安心して暮らせるよう、ご本人やご家族等から受けた相談内容を適切な機関と連携して解決に努め、地域の高齢者や家族を支えます

### 認知症

認知症初期集中支援チームが、認知症の人やその家族に早期に関わり医療サービスや介護サービス等により安定的な支援が継続できるように取り組んでいます。状況に応じて必要な医療や介護等のサービスが受けられるよう関係機関と連携を図り、認知症の人や家族等からの相談に対応します。

### スタッフの職種

看護師・社会福祉士・主任介護支援専門員・介護支援専門員



### 総合相談

介護に関する相談や悩みだけでなく福祉や医療その他生活上の困りごとなどお気軽にご相談ください。



### 権利擁護

高齢者の皆さんのさまざまな権利を守ります。

- 高齢者虐待の予防、早期発見、対応
- 成年後見制度の相談
- 申立て支援
- 財産の管理ができない
- 悪徳商法・詐欺被害にあったなどご相談ください。



### 介護予防支援・介護予防ケアマネジメント

要支援1・2と認定された人や事業対象者が状態や環境に応じて目標設定し、その達成に向けて介護予防の取り組みや適切なサービスが受けられるよう支援します。(事業対象者とは基本チェックリストの基準に該当された方)

### 介護予防・健康づくり

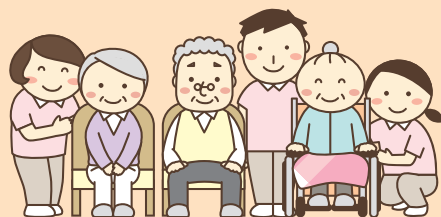
住民主体の通いの場(サロン)の支援や高齢者の筋力アップ等介護予防のための講演会を行っています。

さくらサロン▶  
100歳体操を行っています



### 在宅医療・介護連携

医療機関と介護事業所等の関係者の連携を推進し、住み慣れた地域での生活が続けられるように相談をお受けしたり、講演会の開催等を行っています。



自分の身体の状態で行える制度やサービス内容について知りたい!

退院後に自宅に帰って治療や介護を始めたいけれど、どこに相談したらよいですか?

自宅で家族を看取りたいので、力になってくれるお医者さんを探しているのですが、どうしたらよいのですか?

自宅で療養しているけれど家族が介護で心身ともに疲れているみたい。どこに相談したらよいのでしょうか?



## 高齢者等見守りネットワーク活動

令和7年8月に神領小学校の児童・教職員や警察の方々と連携し、高齢者のお宅を訪問し、特殊詐欺被害防止や交通事故防止、熱中症対策について呼びかけました。

構成員・構成団体のみなさまと共に「みまもりのわ」を広げてだれもが安心できる地域づくりを目指します。



## 神山町成年後見支援センターについて

認知症や障害などにより、判断する力が弱くなった方が、安心して暮らせるように支援するための相談窓口です。「成年後見制度って何?」「今すぐ必要か分からない…」そんな段階からでも、大丈夫です。ご本人、ご家族、近所の方、支援に関わる方など、どなたでも相談できます。専門職や関係機関と連携し、その人に合った支援を一緒に考えます。「お金や契約の管理が不安」「一人暮らしを続けられるか心配」「成年後見制度を使うか迷っている」等、ご相談ください。

お問い合わせ：088-676-1185

場所：神山町神領字本上角 93-1

(神山町高齢者生産活動センター内)



## 成年後見制度に関する講演会や個別相談会等も開催しています

令和7年度は、「あなたを守る法的サポート～今知っておきたい成年後見制度～」と題して講演会を開催しました。幅広い年代の方々にご参加いただき、専門の先生からの説明が聞いて良かったと評価いただいています。令和8年度も、講演会・個別相談会を開催します。詳細につきましては後日お知らせしますので、ぜひお気軽にご参加ください。

日時：令和8年6月17日(水)

13時30分～15時30分

内容：遺言や成年後見制度、家の相続などを予定しております。



令和7年10月9日講演会の様子

## 高齢者生活支援サポーター養成講座



午前の講義の様子



午後の講義の様子

場所：神山町高齢者生産活動センター

令和7年11月17日 月曜日 午前10時～午後2時30分

### 【講演】

午前 演題：「信頼関係を作るコミュニケーションについて学ぶ」「通いの場について」「認知症の理解」  
講師：神山町地域包括支援センター 東・秋山・栗本

午後 演題：「高齢者の特性と暮らし」  
講義の後、サロン代表者サロン参加者の交流会を行いました。  
講師：徳島文理大学 教授 平島 賢一先生

- 午前は、信頼関係についてグループワークを交え講義を行いました。また、通いの場と認知症について皆さんと学ぶことができました。
- 午後は、高齢者の体のことやおすすめの運動などを紹介していただきました。交流会では、各サロンの悩みや課題に対して先生から助言をいただき、参加者で共有することができました。

## 令和7年度 「認知症予防講演会」

場所：神山町農村環境改善センター

令和7年11月12日 水曜日 午前10時～11時30分

### 【講演】

演題：「加齢性難聴への対応」～心豊かな日々のために～  
講師：宇高耳鼻咽喉科 院長 宇高 二良先生



- 聴こえづらさが進むと、生活の質が低下し、
- 友人や家族とのコミュニケーションがうまくいなくなる
  - 社会的に孤立してしまう
  - 必要な音が聞こえず、危険を察知しづらくなる等
- 日常生活に支障が起きる可能性があります。

講演では、認知症リスク増加や認知機能低下との関連も紹介していただき、大変わかりやすく御説明いただきました。

令和7年度より神山町では「軽度・中等度難聴者補聴器購入費助成事業」が開始され、軽度・中等度の難聴者に対しての補聴器の購入費の一部助成を実施しています。



認知症に関するご相談等については地域包括支援センター(認知症初期集中支援チーム)まで  
 神山町地域包括支援センター 電話：088-676-1185  
 住所：神山町神領字本上角 93-1 (神山町高齢者生産活動センター内にあります)