



地域包括支援センターふじしま

今回訪ねたところ

健康園地域包括支援センター

おらほの地域包括支援センター

特集 Part.2

鶴岡市全域の包括支援センターをからだ館サポーターと一緒に取材し、
当機関がいかに私たちにとって「頼れる場所」であるかという情報をお届けする本企画。
今回は地域包括支援センターが力を入れている活動のひとつ、「百歳体操」について紹介します。



いきいき百歳体操は、椅子に腰をかけ、準備体操、筋力運動、整理体操の3つの運動を行います。65歳以上の方が5人以上で、コミセンや公民館など体操を実施できる場所があり、椅子、DVD、TVがあれば体験会ができます。

**体も心も元気に！
参加者の声と効果**

この体操を続けることで、筋力やバランス能力が向上し、「階段の昇り

**介護予防の取り組み
「百歳体操」とは？**

地域包括支援センターでは、介護が必要になる前の「介護予防」に力を入れています。その取り組みの一つに「百歳体操」があります。これは、高知市が2002年に開発した、重りを使った筋力運動です。イスに座ったまま、準備体操・筋力運動・整理体操の3つのステップで構成されており、体力に自信のない方でも参加できます。無理なく安全に取り組みめるのが特長です。鶴岡市でも177箇所で行われています（2025年7月末現在）。

降りが楽になった」「腰や膝の痛みが軽くなった」といった日常生活の改善が期待できます。また、参加者からは「気持ち明るくなった」「週に一度、友達と会って話せるのが楽しみ」といった声も寄せられており、身体だけでなく心の健康にも良い影響を与えています。

**参加希望の方は
お気軽にご相談を**

健康維持の運動として年齢を問わずできる運動です。100歳になっても元気で「いきいき」とした生活を送るため、若い方からいきいき百歳体操を始めてみませんか。参加をご希望の方は、お住まいの地域包括支援センター、鶴岡市地域包括ケア推進課までお気軽にご相談ください。



庄内地域で活動している人や団体を紹介するコーナーです。
ご自身に合うコミュニティ探しの参考にしてください。



認知症マフ（つるマフ）づくり会

認知症マフは、認知症の人が手を通すと落ち着き安らいだ気分になる、毛糸で編まれた筒状のニット小物。みなさんが作ったマフは、病院や高齢者施設、救急車などで使用されています。

定期開催 毎月第3火曜日
10:00～12:00
会場：第6学区コミュニティ防災センター
対象：どなたでも参加OK
会費：なし
情報：090-4315-2037
(平日 10:00～17:00)

認知症の人と家族を支える市民有志のボランティア団体として、2017年6月に設立しました。設立の準備から関わってきた中嶋さんは、以前介護福祉士やケアマネジャーとして活躍。現在の会員は、医療・介護の専門職の方や認知症の介護を経験された24名です。

主な活動は、小中学校や企業、地域に出向いての「認知症サポートー養成講座」の開催や鶴岡市主催の認知症カフェ等の支援（ボランティア）、「認知症マフ（つるマフ）」づくり、困りごと相談支援などです。

認知症になっても安心していても自分らしく住み慣れた地域で暮らしたいという思いを大切にしながら、負担にならないボランティア活動として、楽しみながら活動できる仲間づくりをしていきたいと、笑顔で語る中嶋さん。マフ作りでは、世間話をしながら楽しい居場所になっています。



元気の
わ
つくり人
3
つるおかオレンジサポートの会
代表 中嶋悦さん

まだ今、からだ館 オリジナルゲーム 貸し出し中！

「健幸かるた」と「健幸すごろく」の貸し出しをしています。あなたの地域の集まりやサークルなどでご活用ください。



お申し込みはからだ館まで

「情報をこのみにする前に、立ち止まって！その情報、いつのもの？だれが言ったの？」



ち
ちょっと待って！その情報大丈夫？

情報の「速さ」と「手軽さ」が優先されがちな今、私たちが本当に求めているのは、信頼できる情報と、それを分かち合えるつながりではないでしょうか。地域の誰かとの会話やふれあい、迷いの中にあるヒントや安心につながることもあります。さまざまな視点や経験に触れながら、自分で考え、選び取る力を育てていくこと。「情報」と「人」とがほどよく結びつく地域こそ、安心して暮らせる場所になるのかもしれません。

からだ館
健幸かるた

あたしの好きな1札
からだ館プロジェクトスタッフ
瀬尾利加子



慶應義塾大学先端生命科学研究所
からだ館
みんなの健康ステーション

〒997-0035 山形県鶴岡市馬場町 14-1
鶴岡タウンキャンパス内
TEL:0235-29-0806 FAX:0235-29-0807
E-mail:karada-kan@iab.keio.ac.jp
URL:https://www.karadakan.jp

ピアサポート活動 絵手紙教室

- 毎月第1火曜日 10:00～11:30
- 鶴岡タウンキャンパス3階 SA
- 参加費 500円（要申込）

どなたでも参加できます。
興味のある方はご連絡を。

がん患者サロン にここ倶楽部

- 毎月第1金曜日 10:00～11:00
 - 鶴岡タウンキャンパス3階 SA
 - 参加費 100円
 - 2025年度の開催日予定日
9/5、10/3、11/7、12/5
- 初めて参加される方はご連絡を。

お知らせ・募集コーナー

サポーター
レポート
No.3

健楽園地域包括
支援センター

担当地域

第1学区
第4学区

運営主体

社会福祉法人
一幸会

サポーター
レポート
No.4

地域包括支援
センターふじしま

担当地域

藤島地区

運営主体

社会福祉法人
ふじの里

健楽園職員が語る 担当地域の課題と特徴

高齢化が進む中、認知症に関する知識不足が課題の一つに挙げられます。全世代への認知症の理解を深めるため、企業や団体に対し認知症サポーター養成講座開催の働きかけを行い、地域全体で認知症に関する知識を広める必要があると考えています。

また、かつて親世代が家族を支えていた構造が崩れ始め、高齢者が引きこもりや障害があるご家族などを抱えるケースもあります。さらに、一人暮らしの高齢者が増加し、その支援も重要な課題となっています。どの地域包括支援センターでも同じかもしれませんが、簡単に解決できない相談事も多く、今後も行政や関係機関との連携を図りつつ、地域の協力も得ながら、誰もが安心して暮らせる社会を実現するための体制づくりが必要と感じています。

この施設ができたころからのお付き合いです。当時はコロナ禍の前で、さまざまな方々が百歳体操などに利用していました。職員の皆さんが催しを褒めてくださるので、ますます楽しくやりがいを感じました。その後、自分たちでも新たな百歳体操の会を立ち上げましたが健楽園での百歳体操の活動が原点です。皆さんのおかげで、今後も楽しく続けられています。



健楽園職員さんたち

からだ館サポーターの菊池さん

相談の電話対応について、相手より聞いてもらってすっきりした、ゆっくりした等の声を聴くことがうれしい。傾聴って大事だと感じている。また、今日は菊池さんたちの活動を改めて思い出しました。現在も百歳体操が続けられている菊池さんの姿は「介護予防のお手本だ」と感じています。

小、中学校で「認知症サポーター養成講座」を継続開催しています！

担当学区のコミュニティー振興会、地域担当の健康課、社会福祉協議会等と地域包括支援センターが連携し、継続して開催しています。小学生や中学生に対して認知症に関する基礎知識、認知症の方への具体的な接し方を伝えています。新聞記事に、地域で困っている高齢者を中学生の連携で助けたという内容が掲載されたのを見て、「もしかしたら認知症サポーター養成講座を受けた生徒かな、そうだったら嬉しいな」と話題になりました。そして、地域の中に優しい見守りの一員が増えたように感じました。小中学校への講座は、各機関との信頼関係があり成り立っています、これからも役割分担しながらうまく機能していければと思います。

山形県鶴岡市陽光町 9-20
0235-25-0888
営/月～金(8:30～18:00)
土曜日(8:30～17:30)

平成元年設立の社会福祉法人一幸会が、平成24年に鶴岡市から委託を受けて開設。平成29年に現在地に移設した。

ふじしま職員が語る 担当地域の課題と特徴

藤島地域は庄内町、三川町と隣接するエリアで、住民が受診する医療機関も日本海総合病院、庄内余目病院、庄内病院など多岐にわたります。そのため医療機関や自治体それぞれに手続きや進め方が異なり、1つ1つすり合わせなければいけません。また近年は自然災害(特に雨)に関連する対応も増えています。そのなかでいかに高齢者の暮らしを維持できるかが課題となっています。

先日ある認知症の方に対し、保健師、社会福祉士、生活支援コーディネーター、主任介護支援専門員のチームワークを活かした好事例がありました。ご本人の主治医にも相談した上で、近所の人や立ち寄りそうなコンビニ、理容院に声を掛け、徘徊するご本人の見守りに協力してもらったのです。この取り組みを通じて、地域全体で認知症の方を見守る意識改革ができたように思います。(全員)



社会福祉士の坂東さん

保健師の石澤さん

管理者兼主任介護支援専門員の小野寺さん

生活支援コーディネーターの草島さん

介護支援専門員の太田さん

住民サポーター兼からだ館スタッフの小林さん

この職場には、チームワークの良さと、気軽に相談できる風通しのよい雰囲気があります。職員一人ひとりが問題を抱え込まず、互いに知恵を出し合う姿勢が根づいています。働く人の心身の負担はいずれバーンアウトにつながってしまいます。そうなれば、地域の方々に本当の意味で寄り添った支援を届けることはできません。だからこそ、職場の環境の良さは、地域の皆さんにも良い影響をもたらしていると感じています。(管理者兼主任介護支援専門員)

山形県鶴岡市藤の花1丁目 18-1
0235-78-2370
営/月～金(8:30～17:00)

平成8年社会福祉法人ふじの里を設立、以降特別養護老人ホーム、障がい者福祉施設、保育園、同センターを鶴岡市の委託を受け運営。

認知症の父の介護をしている時に初めて相談に来ました。あの時は不安がいっぱいで話を聞いてもらえてほっとしたことを覚えています。今日お話を伺って、「困っている方を支えるために何ができるのか。」「地域でどう支えていくのか」など平日頃からスタッフの皆さんが情報を共有し、チームで取り組んでいらっしゃるのを知り、藤島住民としてとても心強く、安心して過ごせると感じました。4月から町内会の百歳体操に参加しています。ゲームをしたりおしゃべりをしたり、町内の方と触れ合うことが楽しいです。これからも包括さんの活動に関心を持っていきたいです。

新たなゲーム づくりに 挑戦中！

住民のみなさんと「人生の終い方」をテーマにした「健幸ゲームづくりプロジェクト」を始めています。

在宅医療やACPについての学びを目標に2023年2月に開始したからだ館健康大学「人生の終い方」あなたらしくイメージしませんか。今年2月からは、2年間にわたって学んだ多岐にわたる内容をベースに、ゲームづくりプロジェクトを開催しています。ある方はご連絡ください。

1回目(2月)
ACPをテーマにした既存のカードゲームを皆でやってみました。

2～4回目(4～7月)
ACP、在宅医療、お金の終活、遺言書と相続、お墓と葬儀など、今までに学習した内容をおさらいしました。

5回目(8月)
キーワード表をみながら、気になっていること、困っていること経験から伝えたいことをそれぞれフセンに書き出してみました。



健康大学で認知症学習シリーズがスタートしました！ 「正しく知る認知症と暮らし」 第1回開催報告

人生100年時代を見据えた認知症学習シリーズ「正しく知る認知症と暮らし」その1が、6月16日に開講されました。本講座は、今後ますます増加が見込まれる認知症への理解と備えを促す、4回シリーズの取り組みです。

講座では、鶴岡市地域包括支援センター連絡会が作成した「鶴岡市認知症ガイドブック(認知症ケアパス)」を活用します。このガイドブックには、認知症の基礎知識から地域サービスまで、暮らしに役立つ情報がわかりやすく掲載されています。

初回は、「認知症の主な症状とタイプ別の特徴」「予防のための生活習慣」などをテーマに、じっくり学びを深めました。講義では、認知症は脳の病気であり、老化による単なる物忘れとは異なることを分かりやすく解説していただきました。時間や場所、人の認識、計画的な行動などに影響を与える、基本的な4つの認知機能障害についても紹介されました。

参加者同士の体験共有の時間も設けられ、「新しい情報が得られて安心した」「介護者の声から心の準備ができた」などの声が寄せられました。



8月25日、10月28日、12月12日(各回とも13時30分から15時まで)
認知症を「自分ごと」として理解し、よりよい暮らしのヒントを得る学びの場として、皆さんのご参加をお待ちしています