



介護予防

— 介護予防で地域の福祉向上に貢献 —



3 すべての人に健康と福祉を



11 住み続けられるまちづくりを



16 平和と公正をすべての人に



17 パートナーシップで目標を達成しよう



NIMD

環境省

国立水俣病総合研究センター

National Institute for Minamata Disease

国立水俣病総合研究センターの地域福祉支援

国立水俣病総合研究センター(以下、国水研)は、地域の福祉支援の一環として、水俣市とその周辺地域の高齢者を対象に、平成18年から平成24年まで介護予防事業を実施してきました。平成25年度以降は、この介護予防事業が「まちづくり、仲間づくり」の場として地域社会へ根付くことを目指しています。

● 社会福祉協議会との連携

水俣市社会福祉協議会(以下、水俣社協)が実施している「地域リビング」の支援として手工芸教室、出水市社会福祉協議会が実施している「ふれあいいきいきサロン」の支援として手工芸教室及び楽しい健康体操教室、津奈木町社会福祉協議会が実施している「いってみゆう会」の支援として手工芸教室を開催しています。



■ 国水研の介護予防事業実績

| | |
|---------------|---------------------------|
| 平成18年度～平成20年度 | 介護予防等在宅支援モデル事業実施 |
| 平成21年度～平成23年度 | 介護予防等在宅支援のための地域社会構築推進事業実施 |
| 平成24年度 | 水俣病被害者支援のための地域社会福祉推進事業実施 |

● 公民館の改修

本業務を行う前には、水俣社協への委託事業として、これまで下記の実施しました。
※現在、改修事業は行っておりません。

快適に過ごせるための物品の提供



国水研が提供した物品にはステッカーが貼られています。



トイレやスロープ等の改修



和式トイレ



洋式トイレ



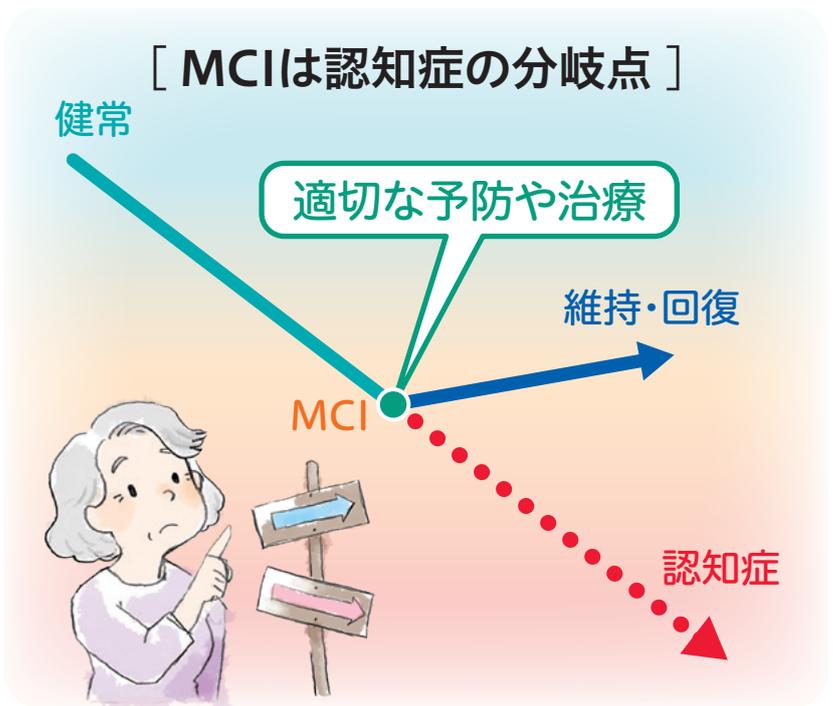
玄関(段差)



玄関スロープ

ものづくりは脳のトレーニングに有効

軽度認知障害(MCI:Mild Cognitive Impairment)とは健常者と認知症の中間の状態のことで、日常生活に支障はないものの、放っておくと数年で認知症に進行してしまいます。MCIの段階で適切な予防や治療を行うことで認知機能の低下を遅らせたり、正常な状態に回復させたりすることができます。



国水研では、NIRS※を用いて、ものづくり中の脳の血流変化を測定し検証を行いました。その結果、ものづくりを行うことで認知機能に重要な役割を果たしている前頭前野が活性化し、脳のトレーニングになることが分かりました。

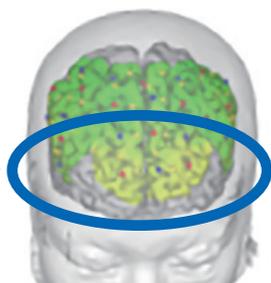
※NIRS:近赤外線を用いて脳活動を評価する方法

認知機能に重要な役割を果たしている 前頭前野が活性化します。

ものづくりをしていない時

黄緑・緑色

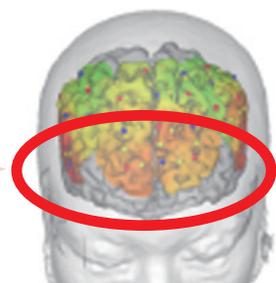
前頭前野の
血流は変化なし
安静状態



ものづくりをしている時

黄・橙・赤色

前頭前野の
血流が増加し
活性化



✂️ 手工芸教室

● ものづくりで楽しく脳トレ

「ものづくりで楽しく脳トレ」として手工芸教室を開催し、水俣病被害地域の高齢者の福祉支援を行っています。多くの方々と一緒に指先を使った楽しいものづくりをすることで認知症予防に役立ちます。



手工芸の様子



手工芸の様子



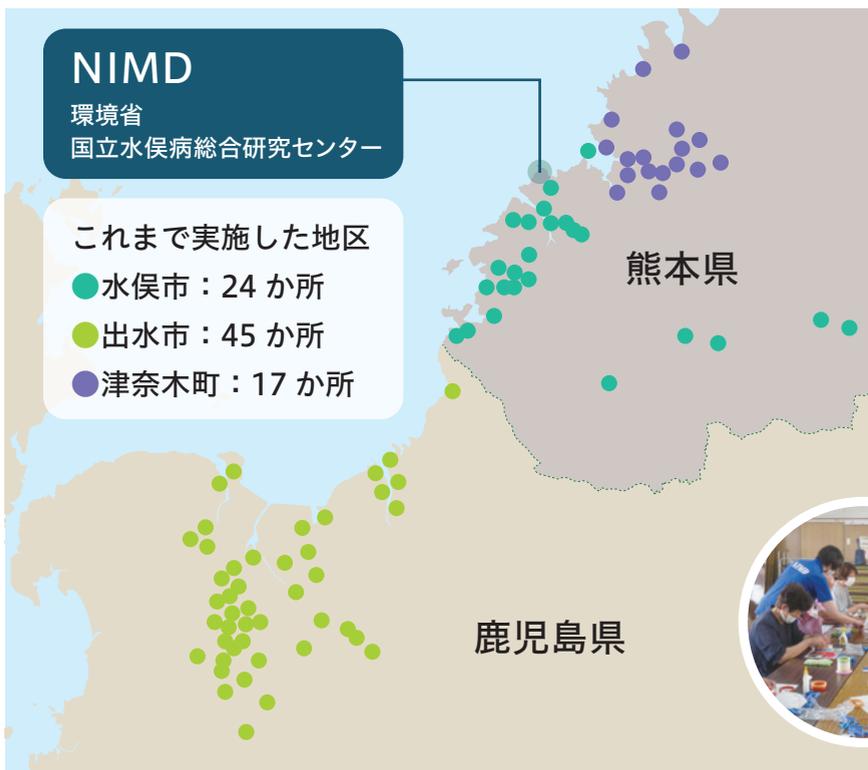
作品例

♥️ 楽しい健康体操教室

出水市では、体力・認知機能の維持を目的に楽しい健康体操教室を行っています。ボールや輪など道具を使った体操を行います。体力維持のほか、認知機能維持にも役立つ内容になっています。



活動エリア・実績



これまでに、水俣市では24か所、出水市では45か所、津奈木町では17か所の地区で支援を行いました。



参加者の声

「ものづくりで楽しく脳トレ」アンケートより抜粋しました。

指を動かしながら、ものづくりをすることは楽しいし、他者との交流もできる。この活動を続けてください。

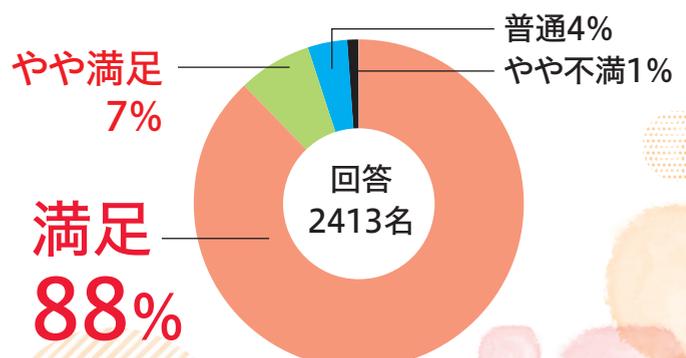


ものづくりは夢中になって、とても楽しいです。もっと沢山してください。楽しかったです。ありがとう。

アンケート

より良い活動を提供していくためのアンケートでは、毎年**90%以上**の満足度が得られています。

■ 過去5年間の水俣市の平均満足度



みなまた健康寿命延伸プロジェクト



国水研は、水俣社協と協力して「みなまた健康寿命延伸プロジェクト」を企画しました！

健康寿命^{※1}を延ばすことで、自分らしい生活を長く送ることができます。
さらに、介護者の負担軽減、医療費の削減が期待できます。



健康



プレフレイル



フレイル^{※2}



要介護状態

65歳からフレイルの状態が続くと、7年後には10人中4人が亡くなるという報告があります。フレイルは予防することも回復することも可能です。高齢者の方が5年後、10年後も「やりたいこと」ができるように、令和5年度よりフレイル対策のためのプロジェクトを企画しました。

一年間月に1回専門のトレーナーによる運動教室（その際に宿題筋トレを提供）を行い、運動教室前後に測定した体力を比較することで、効果を評価します。

65歳以上の水俣市在住で参加したい方は水俣社協にご連絡ください。

※1 健康寿命：要介護になるまでの期間 ※2 フレイル：加齢により心身が疲れやすく弱った状態

興味を持たれた方、団体での参加を希望される場合は、
下記までお気軽にご連絡ください。

臨床部 総合臨床室

TEL 0966-63-3111



NIMD

環境省

国立水俣病総合研究センター

National Institute for Minamata Disease

〒867-0008 熊本県水俣市浜4058-18

TEL 0966-63-3111



国水研
ホームページ



国水研
facebook