

特集 人生100年時代をいかに生きるか



子どもたちと一緒に料理



フレイルチェック



地域の子どもたちを見守り



ちよこつと就労



椅子に座ってタップダンスをする「椅子タップ」

医療の発展や健康意識の高まりにより、福井県民の平均寿命は年々伸びてい
ます。「人生100年時代」と言われる中、住み慣れた地域で健康に過ごし、必要な
ときには適切に介護を受けられるよう、県では健康づくりと介護人材の確保を進めて
います。

いつまでもいきいきと

△フレイルを予防しよう▽

高齢になっても健康で暮らせる社会を
目指し、県は東京大学とともに、ジェロン
トロジー（総合長寿学）の研究に取り組ん
でおり、その一環として「フレイル」予防の
普及を進めています。

フレイルとは、健康な状態と介護が必
要な状態の中間を指す言葉。「段差につま
ずきやすくなった」「硬いものを噛むのが
辛い」などがその兆候で、放置すると要介
護状態に陥ります。早期に生活習慣を見
直すことで悪化を防ぎ、健康な状態に戻
すことができます。

フレイル予防に重要なことは、「栄養を
しっかりとる」「運動する」「社会とつな
がりをもつ」の3つをバランスよく実践す
ることです。県では、この3つの観点から
フレイルの程度を確認できる「フレイル
チェック」を今年度から、全国で初めて県
内すべての市町で行っています。そこ
は、県の講習を受けた約400人の高齢
者が「フレイルサポーター」としてチェッ
クをしており、自らのフレイル予防にも役
立てています。ぜひ参加し、一緒にフレイル
を防ぎましょう。

★詳しくは「福井県フレイルチェック」検索

△生きがいづくりを応援▽

フレイル予防のために重要な「社会参
加」。県では、生きがいや健康づくり、ボラ
ンティアなどに取り組む高齢者を中心と
したグループの活動を支援しています。

子どもと一緒に料理を楽しむ、沿道の花
壇づくりや保育園児の寄せ植え体験を実
施するなど、さまざまなグループが地域
で活動を行っています。

介護に携わる人材の確保

高齢化が進む一方で、高齢者を支える
世代の人口は減少しています。安定した
介護サービスの提供に欠かせない人材の
確保に向け、小中高生を対象に出前授業
や職場体験を実施。介護の仕事のやりが
いや魅力を伝えています。

また、近年は全国的に、介護の現場で働
く外国人も増えています。安心して介護
技術や日本語を学べるよう、県内の介護
福祉士養成校の留学生に学習費の支援を
行っています。介護事業者に対しては、受
け入れのための研修を行うなど、職場環
境の整備も始めました。

さらに、介護職員の離職を防ぐため、介
護施設で働く若手職員を対象にした研修
会を新たに実施します。悩みや課題を共
有できる同年代のつながりをつくること
で、働きやすい環境を整えていきます。

△ちよこつと働いてみませんか▽

県では、元気な高齢者を対象に、介護施
設で短期間働く「ちよこつと就労」を進め
ています。

食事の配膳や入所者の話し相手など、
特別な経験や資格がなくてもできる業務
を担います。これまでに122人が参加。
介護職員の負担軽減のほか、高齢者の社
会参加につながっています。

介護に悩んだ時は、近くの 包括支援センターにご相談ください

介護に関する多様な相談に対応する市
町の地域包括支援センターでは、専門職員
が、食事・排せつ・入浴支援や施設での一時
的な預かりなどのサービスを提案、家族
同士の交流会の紹介なども行っています。

★支援センターは「福井県介護者の負担軽減」検索

☎長寿福祉課
0776・20・0330 FAX 20・0642