

石樽峠道【江州道】（大安町石樽南）

昔、桑名を起点として鈴鹿山脈を越え滋賀県に通じる峠道は20か所ほどあったといわれています。なかでも石樽峠と八風峠は利用者が多く、宝徳元年(1449年)4月に蓮如上人が近江から石樽峠を越え、照光寺(石樽南)に滞在して、浄土真宗の教化に努めたと寺の記録にあります。その後、浄土真宗の教えが広がり京都の本願寺に参詣する人々の京参り道として桑名と京都を結ぶ重要な道となりました。この峠には、番所(関所)があり、道中には、弘法大師がつめで石に彫ったといわれる「爪引地藏」や「永源寺跡」があり、また、風光明媚な宇賀溪もあります。

“ヨイト ヨヤマカ ドッコイサノセ”の江州音頭が伝わった道でもあります。

参考文献:「大安町史」

情報提供者:いなべ市の語り部 日下 徳重さん



爪引地藏



爪引地藏の碑

問員弁庁舎 広報秘書課 T 74-5820 F 74-5821

「特定高齢者の介護予防事業」の取り組み

住み慣れた地域で自分らしい生活を...



いくつになっても自分らしくいきいきと生活していくため、65歳以上で生活機能の低下があり、近い将来介護が必要となるおそれがある高齢者(介護保険認定者を除く)を対象にした「特定高齢者介護予防事業」があります。

「特定高齢者事業」を上手に利用しましょう!

生活機能評価(日常生活を送るための心や体の状態を確認し、介護予防につなげるために実施)の結果、「特定高齢者」となった方には、機能低下に該当した項目の特定高齢者介護予防事業の案内をしています。案内が届きましたら、ぜひ利用して取り組んでみてください。

はつらつ教室

- ・足腰を鍛える「運動向上コース」
- ・脳を活性化させる「外出促進・物忘れ予防コース」
- ・週1回、4か月間施設に通所します。



はつらつ訪問相談

- ・管理栄養士による「栄養改善相談」
- ・保健師による「介護予防相談」
- ・月1回程度3～6か月間自宅等へ訪問します。



利用者の声

- ・犬の散歩で犬に引っ張られてもこけることがなくなった。
- ・以前楽しんでやれていたことが再び楽しめるようになった。
- ・体が楽になり、畑仕事で疲れなくなった。
- ・億劫(億劫)だった外出を楽しめるようになった。
- ・独りで歩いてバスを使って通院できるようになった。
- ・目標を持って生活する大切さを実感した。

利用者の取り組み結果

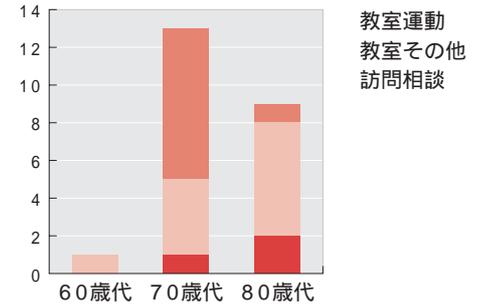
データは平成20年4月～11月のものです。

70歳代が意欲的!男性は運動と栄養に興味あり!

利用者の状況

	はつらつ教室		はつらつ訪問相談		計
	運動向上	外出促進物忘れ予防	栄養改善	介護予防	
男性	5人	1人	2人		8人
女性	4人	10人		1人	15人
計	9人	11人	2人	1人	23人

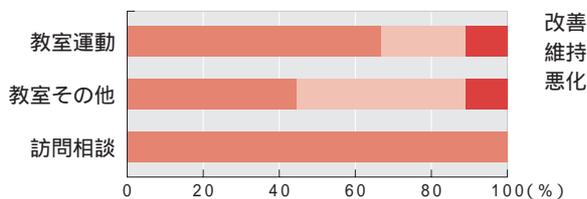
(人) 利用者の年代状況



多くの利用者が改善しています

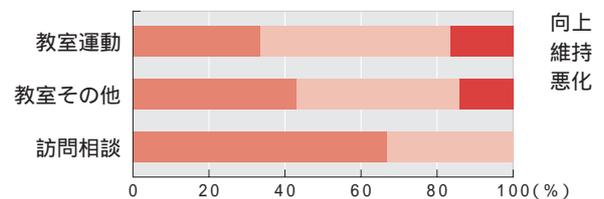
生活機能の低下を知るための25項目の質問「基本チェックリスト」では、はつらつ教室【運動向上コース】と、はつらつ訪問相談で利用後に大きな改善がありました。

基本チェックリストの結果



自分の健康状態をどのように感じているかの「主観的健康感」でははつらつ訪問相談で利用後に大きな向上がありました。

主観的健康感の結果



各利用者が立てた目標では...

はつらつ教室【外出促進・物忘れ予防コース】... 達成率約50%

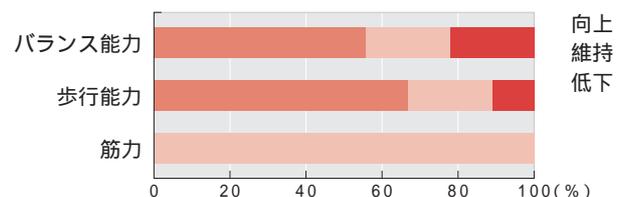
はつらつ教室【運動向上コース】・はつらつ訪問相談 ... 利用者全員が達成感を得た

どのコースでも、改善する方が多くありましたが、はつらつ教室【外出促進・物忘れ予防コース】では介護保険認定に至った方もありました。

運動向上コースでは歩行能力、バランス能力が向上!

運動向上コースでは体力測定をしています。筋力に利用前後で変化はありませんでしたが、バランス能力と歩行能力で向上がありました。

体力測定の結果



栄養改善では体格が改善!

2人の利用でしたが、1人が痩せから適正体格へ改善がありました。

みんなで介護予防に取り組みましょう!

利用者の多くが目標を達成することができました。ただ単に本人の強い意志や行動力だけではなく、毎日の体操手順をパソコンで大きく打ち出し部屋にはってもらうことや、バス停まで送ってもらうこと、また、同じ利用者からの励ましや協力など、家族や友人などの支えがあったことです。このことは本人だけでなく家族なども、ともに介護予防に取り組んだといえるのではないのでしょうか。