

65歳以上の皆さん！元気な今こそ始めよう！

介護予防で、元気で長生き！

～活動的な85歳を目指しましょう～

市では、65歳以上の皆さんを対象に、生涯元気で、自分らしく、生き生きと生活していけるよう、元気なうちから取り組んでいただける介護予防事業を実施しています。今回は、その内容についてご紹介します。

◆ステップ1《元気教室》 生活機能を把握し、健康意識を高めます！

行政区の役員さんやボランティアさんのご協力の下、地域の区民会館などで元気教室を実施しています。この教室は、区内の65歳以上の皆さんへの健康状態アンケートの実施や、生涯元気でいるための介護予防の大切さを知るための講話、具体的な健康体操などの実践、また、今現在の健康チェックとして体力測定を実施しています。

◆ステップ2《介護予防教室》 生活機能がやや低下している方に、介護予防教室に参加していただきます！

①《体力アップ教室》→筋力が低下している方

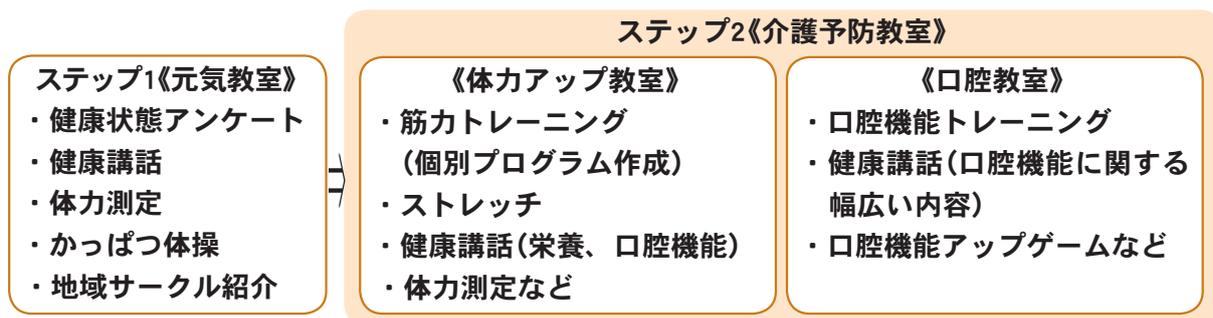
健康状態アンケートから、「階段を上るときやイスからの立ち上りの時に、何かにつかまらないうとできない」、「転倒したことがある」など運動機能(筋力)が低下している方に参加していただいています。筋力が低下すると転倒、骨折し、寝たきりになる可能性があるため、その予防のために行っています。

参加者の感想としては、「腰痛、ひざ痛など痛みがなくなった」、「体力がついた」、「外出する機会が増えた」、「気持ち明るくなった」など、たくさんのご意見をいただいています。

②《口腔教室》→口腔機能が低下(むせやすい、かめない、口の中が渇くなど)している方

体は元気ですが、口腔機能が低下している方に参加していただいています。口腔というと「歯磨き？」と連想する方も多いですが、加齢とともに低下してくる嚥下(飲み込み)機能低下や唾液量の減少、口の中の筋力維持、かむことの重要性など日ごろお聞きになったことがない内容を具体的な改善方法と合わせ、幅広いメニューで実践し、お伝えしています。また毎回、参加者に大好評の口腔機能アップゲームなどを取り入れ、楽しく教室を実施しています。

参加者の感想としては、「楽しかった」とのご意見はもちろん、「お口の機能がこんなに重要であったとは知らなかった」と驚かれる方も多くいらっしゃいます。



※ステップ2の対象者は、健康状態アンケートで決定させていただきます。詳しくは市高齢福祉課にお問い合わせください。

◆ステップ3 お住まいの地域でかっぱつ体操、サロン、サークル活動でさらに元気に！

活動的な85歳を目指すには、日ごろから運動やいろいろな方との交流が重要です。ぜひ、お住まいの行政区で実施しているかっぱつ体操(毎月1日号「支援センターだより」裏面掲載)やサロン、サークルに積極的にご参加ください。

ステップ3《地域でのかっぱつ体操、サロン、サークル!》

地区の区民会館などで『かっぱつ体操普及員さん』の指導の下、かっぱつ体操を実施しています。

※すべての行政区で実施しているわけではありません。ぜひ、区長さんなどにご確認ください。

問い合わせ 市高齢福祉課 ☎内線1754