



## 地域みんなで「生涯かっぱつ」を目指そう！

今回は、「生涯かっぱつ」に過ごすために、地域で展開している市の運動教室などについてご紹介します。ぜひご活用ください！

### 1 市では、「出前講座」や「元気教室」を、地域で行っています！

**出前講座** メニュー例：「認知症予防で生涯かっぱつ！」「口腔機能アップと生涯かっぱつ！」「うしくかっぱつ体操で生き生き人生を！」「いつでもどこでもシルバーリハビリ体操」…など。市内に在住、在勤、在学している10人以上の団体・グループでご利用可能ですので、市民活動課へお申し込みください。

**元気教室** 市の保健師・看護師・理学療法士などが各行政区の区民会館などを訪問して、4種類の体力測定や健康講話を行い、その日に測定結果をお返ししています。1行政区あたり、3～4年ごとに実施しています(平成18年から現在まで54行政区で実施)。



元気教室での「足指力測定」

### 2 市民ボランティアが、身近な場所で楽しく体操を展開しています！

#### うしくかっぱつ体操、シルバーリハビリ体操

各行政区の区民会館や地区社協などで、市民ボランティアによる体操を実施しています。体操以外にも茶話会や脳トレを組み合わせたり、各教室でさまざまな工夫をしています。各行政区などでの実施日程は、毎月1日号の行政区回覧「支援センターだより」をご覧ください。体操をやってみたいけど、自分の地域には指導士がいない…という場合は、出前講座や近隣行政区からのボランティアの出張が可能な場合もありますので、ぜひご相談ください。



### 3 地域での自主活動の成果を実感していただくためのサポートを行っています！

市では、運動を実施しているサロンなどの参加者に対し、ご希望に応じて、定期的に体力測定や健康講話を行っています。日ごろの活動の成果を実感していただく機会として、ぜひご活用ください！

#### 実際に、定期的に運動を行っている行政区には元気な人が多いというデータが出ています！

～(参考)“介護予防のために効果的な通いの場”3つの条件～

- ①地域の方々が容易に通える場所にあること。
- ②週1回以上の頻度で運動を取り入れていること。
- ③地域の方々が主体となり、楽しみながら続けられること。

皆さんの地域  
ではどうですか？



「地域づくりによる介護予防の取組を推進するための調査研究事業 (H27年度厚生労働省老人保健事業推進等補助金)」より

上記の条件を参考に、牛久市において、

(A)体操を週1回以上実施している10行政区と

(B)体操を実施していない12行政区の65歳以上の方で、近い将来、介護を要する可能性のある項目(厚生労働省が定めたa～gの項目)の該当割合を比較しました。運動機能・口腔機能・認知機能低下、うつ傾向などに該当する人の割合は(A)の方が低く、元気な人が多いという結果が出ています。

介護を要する可能性のある項目別該当割合の比較

