

# 各行政区のご協力により「元気教室」を開催しています

## ～介護予防普及啓発事業・特定高齢者把握事業～

市では、65歳以上の介護予防対象者の皆さんに、各行政区の区民会館で「元気教室」を実施しています。この元気教室は、平成18年度に介護保険法の一部改正により、介護予防に力を入れることになり、皆さんが生涯にわたって元気で自立して過ごしていけるように、そのきっかけづくりをする機会として市が支援しています。

### ★元気教室のねらい・内容

#### ①介護予防への理解を深め、自ら介護予防を実践できるように

生涯にわたって元気に過ごすための介護予防は、元気なうちでないと取り組めません。教室当日は、健康講話や体力測定を行い、今現在の体力を見つめながら、元気な今だからこそできる介護予防を考えていただいています。また、うしくかっぱ体操、口腔体操、地区サークルの紹介なども行っています。



#### ②虚弱な方は、介護予防教室にご案内します

基本チェックリスト実施により、特定高齢者(将来、介護が必要になる可能性があると思われる虚弱な方)で体力回復をご希望の方には、元気教室後、3カ月間実施される介護予防教室(体力アップ教室、口腔教室など)をご案内します。



#### ③地域の交流を図り、地域全体で介護予防を

この元気教室を機に、地域の皆さんと一緒に取り組める介護予防活動に発展させていただければという願いも込め、地域住民と高齢者の交流を図り、身近な活動拠点として地区区民会館を利用させていただいています。また、開催前の案内状などの配布・回収や当日のボランティアを地域の皆さんに協力していただいています。



### ★教室対象者は

開催行政区に在住の65歳以上の方で、要介護認定をされていない方。

### ★元気教室のタイムテーブル

元気教室(150分)1回30人程度で実施しています。

受付・計測・開会式(30分)
問診・体力測定、口腔体操(50分)
健康講話(20分)
地区サークル紹介(10分)
うしくかっぱ体操(20分)
結果発表・介護予防教室説明(20分)

### 参加者の声(一部抜粋)

『バランス力がなくて、ショック!』

…Sさん

『体力測定で意外な面が分かって驚いた』

…Aさん

『元気で長生きすることの大切さが分かった』

…Mさん

『初めて区民会館に来たがとてもきれいで過ごしやすかった』

…Hさん

### 元気教室開催行政区を募集しています

平成18年度から、実施している「元気教室」ですが、今年度末で実施は35行政区となる予定です。未実施の行政区での開催を募集しています。ぜひ、区長さんからのご連絡をお待ちしています。

問い合わせ 市高齢福祉課 ☎873-2111内線1754