



いつまでも元気に

生き生きと暮らすコツ

いつまでも住み慣れた地域で、元気に生き生きと暮らしたい。この願いを、地域に暮らす住民自身でかなえていく取り組みが始まりました。今回は、地域の住民が主体となって取り組む介護予防の活動を紹介します。 問い合わせ 福祉課へ





百合ヶ丘区 「体操のつどい」

1月26日、月に1回行われているふれあいサロン※で、地域の介護予防サポーターが体操を教える「体操のつどい」が始まりました。受け付けや健康チェックの血圧測定などを地域に住む人たちで行いました。

地域で取り組む介護予防一。効果は健康面だけではない。

**顔見知りが集う
地域の介護予防の場**

この日催されたふれあいサロンには、地域の高齢者約40人が集まりました。会場に集う人は顔見知りなので、集まればすぐおしゃべりに花が咲きます。サロンが始まると、3人の介護予防サポーターが前に出て体操の音頭を取ります。サポーターの皆さんも同じ地区に住む人ばかり。自然と会話や笑い声が生まれまます。和やかな雰囲気の中、参加者はストレッチと筋力トレーニングを体験しました。

**歩いて行ける
気軽に行ける**

会場となった百合ヶ丘区の公民館は、開会時間前にはほぼ満室。受け付けを担当した人は「地域の行事でも普段はなかなか顔を見かけない人が参加してくれているので、うれしく思います」と話してくれました。地域の介護予防の取り組みは、身近な場所で行われるため、興味はあるがなかなか足が向かないという人にとっても、参加しやすい環境が整っています。



「教室が少ない。」 それは、介護予防教室に 参加した人も参加したい人も 抱える悩み。

参加を希望する人は
増えている。しかし！

将来、介護が必要とならないように、町が行う介護予防教室などに参加したいと考えている人は年々増え続けています。町では、一度に多くの人に参加してもらうため、町内の大きな公民館やいこいの里などで介護予防の教室を催しています。しかし、参加したい人の中には、見知らぬ人たちと過ごすことが苦手だという人や体が不自由だったり移動手段がなかったりするため、遠方で催される教室には参加できない人もいます。

介護予防教室に参加した人は違う悩みを抱えています。参加した人はその効果を実感し、引き続き教室に参加したいと思うことも少なくありません。しかし、より多くの人が参加してもらうために、参加したことがない人を優先しているのが現状です。

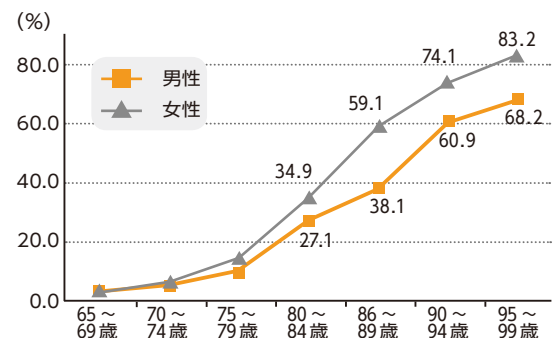
なぜ地域で介護予防に 取り組むのか

このような問題を解決するため、地域で催されるふれあいサロンなどで介護予防を行

介護予防が必要なワケ

75歳を超えると、介護が必要になる人が急激に増える傾向があります。団塊の世代の皆さんが75歳を迎える10年後には、介護サービスにかかる費用が増えることが予想されます。介護保険料の負担を減らすためにも、介護予防に取り組み、健康で過ごす期間を延ばすことが必要です。

■岡垣町の年代別要介護認定率(平成27年12月31日現在)



うことが考えられました。地区の公民館などで介護予防の体操を行う最大の利点は、参加しやすい環境が整っていることです。自宅から歩いて行ける場所で行われるため、体が不自由な人でも事情を知る近所の人と一緒に参加することが出来ます。また、会場には近所の顔見知りが集まるので、気兼ねなく参加することが出来ます。

外出の機会が少なくなった高齢者にとって、このような場で仲間と交流しながら体操を行うことが、身体だけではなく心にも良い影響を与え、日常生活が充実し、健康的な

生活を長続きさせることにつながります。

参加者自身が 地域のサポーターに

地域の介護予防の体操でサポーターを務めるのは、町が催した介護予防サポーター養成講座に参加した地域の皆さんです。サポーターになった人は、以前から参加していた地域のサロンに、今後は体操を教える先生役として参加し、地域全体の健康づくりを先導します。顔見知りの人がサポーターということで、参加者も気兼ねなく介護予防の体



サロン以外でも
積極的に活動を
広げていきたい！。

原美代子さん

サロンに参加した皆さんから、ストレッチは
とても気持ち良かったという声を聞きました。
私は「ゆりの会」という区の集まりにも参加し
ているので、そのようなサロン以外の場でも体
操を広げていきたいです。

地域の介護予防を支える 介護予防サポーターのチカラ

介護予防サポーター養成講座に参加した皆さんは、講座で学んだことを地域に広めていこうという思いを持っています。

ここでは、百合ヶ丘区の体操のついでに活躍した介護予防サポーターの皆さんの声を紹介します。



介護予防サポーター養成講座
専門のインストラクターからス
トレッチや筋力トレーニングの
やり方や、体操を行うときの注
意事項などを学びます。



さらに身近で気軽に
参加できるグループ
を作りたい！。

渡部正さん

百合ヶ丘区は坂が多い地域です。地区に住む
高齢者の中には、地区の公民館まで行けないが、
体を動かしたいと思っている人も多くいます。今
後は、区のサロンだけではなく、さらに小さな
グループを作って体操を広げていきたいです。

高齢者の集う場所を
病院からサロンへと
移していきたい！。



中山はやみさん

健康に不安がある高齢者は、軽い症状でも
病院に行きがちです。区のサロンに集いの場を
移してもらい、自分たちの健康は地域の仲間と
ともに作っていくという意識を持ってもらえるよ
うに、活動を続けていきたいです。

平成 28 年度 介護予防サポーター養成講座 9月から始まります

自治区ごとに 3～5 人程度のサ
ポーターを養成します。

詳しい内容は、5月に催される区
長会議で説明します。



これからも地域の介護予防サポーターを育成します

操を楽しむことができます。
生き生きと暮らす「コツ」
それは「仲間と楽しむ」
身近な場所に集まり、仲間
と大声で笑いながら体を動か
せば、引き続き参加したいと
いう気持ちになります。介護
予防で重要なのは、体操や運
動を継続して行うこと。地域
の介護予防の取り組みに参加
する人やサポーターが楽しみ
ながら活動することが、継続
の一番の近道となります。
皆さんの住む地域でも、参
加者がみんな楽しんでる介護
予防の取り組みを始めてみま
せんか。