

いつまでも

健康で過ごすために

私たち自主的に介護予防に取り組んでいます

長寿福祉課 ☎(94)2162



①お手玉をリズムに合わせて隣の人へ(森宿にこにこ会) ②椅子に座って上半身の運動(介護予防体操教室)

市では、高齢者の皆さんの暮らしを、地域住民や関係機関などが連携して支える「地域包括ケアシステム」の一環として、地域住民が主体となる「介護予防」の推進に取り組んでいます。

気軽に楽しく介護予防

地域住民主体の介護予防活動は、誰でも気軽に参加でき、楽しく無理なく続けることが大切です。現在、市内で自主的に活動しているグループは17団体。今回は、森宿区の「森宿にこにこ会」と向陽町の「介護予防体操教室」を紹介します。

参加するだけで生活が明るく



「森宿にこにこ会」は、3人の世話人で運営し、体操やゲーム、レクリエーションの指導は健康づくり推進員3人が行っています。世話人を代表して民生・児童委員の水野民子さんに伺いました。

Q 活動を始めたきっかけは?

A 平成27年に、前区長と地区を担当する西部地域包括支援センターの支援を受けて、森宿区民会館で介護予防教室を開催したのがきっかけです。

西部地域包括支援センターから、3か月間体操やレクリエーションの指導を受けて順調になってきた頃、参加者から「これからは自分たちで続けていこう」という意見が出て、現在まで続けてきました。

Q どんなことをしていますか?

A 区民会館の大広間で介護予防体操をしています。平均20人前後でラジオ体操、忍びん体操(忍者の動きを取り入れた体操)、認知症予防のための頭を使うゲーム、歌を歌いながらのレクリエーションなどをやっています。体操やゲームは、西部地域包括支援センターが提供してくれた資料や、世話人がテレビなどから情報収集した知識、購入したDVD、お手玉などを使用しながら、3人の健康づくり推進員が、振り付け、歌、参加者の体調を伺うなどの役割を分担して、無理なく実施しています。

また、健康づくり課から配布された資料や自分たちで集めた資料を参加者に配って、健康に関する勉強会なども

行っています。

そして、体操後には参加者が持ち寄ったお菓子や漬物などを、お茶と一緒にいただきます。参加者には、お茶代として100円の参加料をお願いしていますので、気兼ねなくお茶や軽食をいただいていると思います。受け付けや参加料預かりなども参加者みなで役割分担し、協力しながら運営しています。

この会に参加するようになって、表情が暗かった方が明るくなったり、おしゃれをしてきたりなど、皆さんの会をとっても楽しみにしているようです。そして、お互いに関心を持ち合い、住民同士の見守りにつながっていると感じています。



参加者みんなで運営(森宿にこにこ会)

介護予防活動が楽しみに



向陽町「介護予防体操教室」

「介護予防体操教室」は、民生・児童委員2人と健康づくり推進員3人の計5人のスタッフが運営されています。スタッフを代表して民生・児童委員の伊藤順子さんに伺いました。

Q 活動を始めたきっかけは?

A 平成28年に、仁井田公民館で実施された市の介護予防事業「運動器機能向上教室」に参加された方の声がかきかけです。

この教室は3か月間限定でしたが、終わりが近づいてきたころ、参加者から「向陽町でも、このような教室を続けていきたい」との声が上がりました。平成29年に向陽町の理事長と、地区を担当する西部地域包括支援センターの支援を受けて、向陽町西集会所で介



楽しく活動しています(介護予防体操教室)

護予防教室を開催しました。平成29年3月から5月まで、西部地域包括支援センターが立ち上げの支援してくださった後、スタッフ5人が中心となって、6月からは毎月第1・3水曜日の午後1時30分から3時まで、同じ会場で開催しています。

介護予防体操教室を発足させてから、もうすぐ半年になります。

Q どんなことをしていますか?

A 集会所の大広間で介護予防体操をしています。平均20人前後でラジオ体操



介護予防体操教室代表の伊藤さん

操、介護予防体操、認知症予防のための頭を使うゲーム、歌を歌いながらのレクリエーションなどです。体操やゲームでは、西部地域包括支援センターが提供してくれた資料、スタッフが購入したDVD・お手玉などを使用しています。レクリエーションに使用する歌の歌詞は、スタッフが模造紙に書いたものをホワイトボードに貼って、参加者が歌いやすいようにしています。

また、体操後には水分補給をしながら、おしゃべりをしています。参加者からは「普段家でじっとしているので、ここに来るのが楽しみ」「普段テレビばかり見ているが、ここでいろんな話が聞けたり、和気あいあいと話が出来たりするのが楽しみ」などの感想を聞きます。また、「〇〇さん来ていないね。どうしてるかな」などの声も聞かれ、お互いに関心を持ち合っているのかなと感じます。この教室に、近所の方と一緒に歩いて通っている方もいます。

地域の介護予防活動を支援します

市、社会福祉協議会、地域包括支援センターでは、町内会・区などが行う自主的な介護予防教室の立ち上げを支援しています。

介護予防教室のお問い合わせは、長寿福祉課、社会福祉協議会 ☎(88)8211、各地域包括支援センター(右の表)にお願いします。いつまでも元気に過ごせるよう、皆さんのご近所でも「介護予防教室」を始めませんか。



森宿にこにこ会世話人の水野さん