



～カラダも脳も若返る!～

元気づくり達人教室に参加して介護予防



問合先 市役所介護高齢課高齢福祉担当 (☎23-5185)
※介護高齢課は市役所防災庁舎3階に移転しています。

介護予防とは

高齢者の皆さんが健康でいきいきとした生活を送るために、自らの心身を鍛え、介護を必要とする状態を未然に防ぐことです。また、今は介護が必要でも、できるだけ身体機能の改善に取り組むことをいいます。

「自分は元気だから介護はまだ先のこと…」と考えている方、介護予防は元気なうちにこそ必要です。物忘れが多くなったり、少しの段差でもつまづきやすくなったり、食べる力が弱くなったなどの症状を「年だから仕方がない」と諦めてしまいがちですが、しっかりと体の手入れをすることで、体も脳も若返ることができます。

市では、生活機能が低下している高齢者(要支援予備軍の方)を対象に、介護予防事業「元気づくり達人教室」を開催しています。早めに老化のサインを見つけて、身体のお手入れを始め、いつまでもいきいきと楽しい生活を送りましょう。

元気づくり達人教室ってどのようなところ？

「元気づくり達人教室」は、積極的に介護予防に取り組んでいただきたい方にご紹介しています。実際に介護予防の知識や取り組みを学び、毎日の生活にも取り入れていくことによって、要介護状態になることを予防します。

■健脚コース

専門の指導員により、ストレッチや筋力トレーニング、有酸素運動等を行い、無理なく楽しく体を動かしながら、しっかり体力をつけることができます。



■脳シャッキリコース

教室に参加されている仲間と一緒に、脳のトレーニングに効果的な運動や趣味活動等いろいろなことを行い、物忘れや閉じこもりを防ぎます。



■噛むかむ栄養コース

管理栄養士や歯科衛生士等が、バランスの良い食事のとり方やお口の健康を保つための正しい口腔ケア等の情報を提供します。食べることとお口の健康を学ぶことで、病気になるにくい体を作ります。



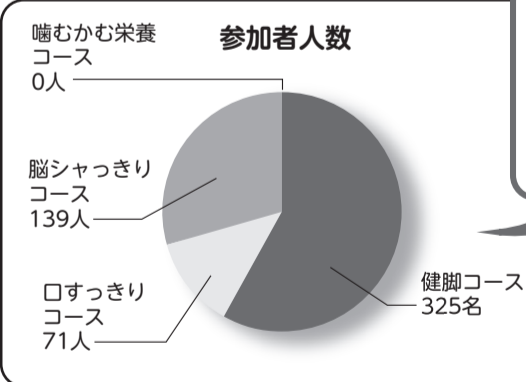
■口すっきりコース

歯科衛生士等が、お口の中の健康を保つ方法や呼吸法・体操などを指導します。正しく口腔の手入れをしながら、全身の体力をつけることができます。ブラッシングの仕方やお口の周りの運動を行います。



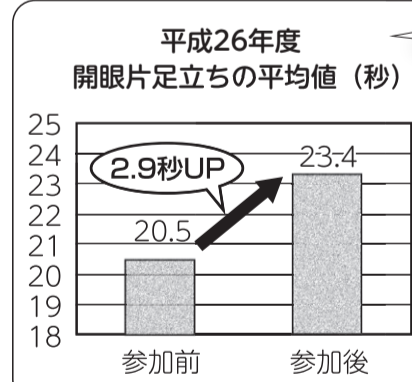
*阿寒・音別地域では全プログラムを合わせた、複合型のコースも実施しています。

●平成26年度のコース別の参加者数



平成26年度は、合計で535人の方が参加されました。

●教室に参加した方の効果



皆さんは目を開けた状態でどのくらいの時間、片足で立っていることができますか？
例えば「健脚コース」に参加された方の参加前と参加後に行った体力測定の平均値を比較すると、約3秒も長く立っていられるようになりました。
上下肢の筋力やバランス能力等を改善することで、転倒や骨折を防ぐことができます。
また、他の項目でも改善が見られ、教室に参加することで健康の維持につながっています。

●教室参加までの流れ

25項目の問診からなる「いきいきセルフチェック」を用いて、ご自身のお身体の状態を把握することから始めます。



※「いきいきセルフチェック」は、市役所防災庁舎3階介護高齢課や、お近くの地域包括支援センターでも実施しています。

●教室への参加を希望される方は、お近くの地域包括支援センターまでお問い合わせください。お近くの地域包括支援センターが分からない場合は、市役所介護高齢課(☎23-5185)へご連絡ください。5・6ページに各地域の包括支援センターを掲載しています。