

介護予防事業が 新しくスタートしました

～元気に自立した生活を目指して～

4月1日から介護保険制度が改正されたことにより、介護予防を重視した『地域支援事業』が創設されました。

今月号では、この『地域支援事業』の大きな要となる『介護予防事業』について、65歳以上の方を対象とする『一般高齢者施策』と65歳以上で要支援・要介護になるおそれのある方を対象とする『特定高齢者施策』の大きく2つに分けて紹介します。



一般高齢者施策…元気高齢者を目指して

65歳以上のすべての方が対象で、介護予防の意義や知識の習得、介護予防にかかわる人材育成、地域活動組織の育成・支援を行います。

今年度は『体力測定会&軽体操教室』『高齢者向けの水中運動教室』を中心に行い、要望に応じて出前講座を行います。

また、介護予防にかかわるボランティアなどの人材育成を行うための『かるやか体操指導者養成教室』を開催します。

体力測定会&軽体操教室



鶯別・若草地区、幌別地区、登別・登別温泉地区で、年2回ずつ計6回行います。

体力測定会は、歩行能力や片足立ち（バランス力）、立ち上がり移動、握力の4項目について測定し、個別に結果を説明して今後の体力維持の目安としてもらいます。

軽体操教室は、家庭でも継続して簡単にできる『筋力向上体操』や脳の活性化につながる『指体操』などを行います。

5月に婦人センターで開催した教室では、初めは緊張した様子の参加者も「楽しみながら自分の体力が分かりました」と楽しそうに感想を話していました。

高齢者向けの水中運動教室

水中運動教室は、新しい市民プールがオープンしてから継続して行っています。水中歩行を中心にした運動で、全く泳げない方でも安心して参加できます。

普段は足や腰が痛くて思うように動けない方も、水中では水の浮力があるため楽に動けることから、参加者からは「楽しみながらできました。今後も続けていきたい」という感想が多く、自主的にプールに通うきっかけとなっています。

次の教室は、9月25日(月)に開催します（広報のぼりべつ9月号で募集予定）。



かるやか体操指導者養成教室



筋力向上や脳の活性化を目的とした『かるやか体操』を、誰もが身近な場所で楽しみながら行えることを目指しています。

この体操を各地域に普及させるため、ボランティアで体操を指導してくれる方を養成しています。

前期は5月に2日間開催し、47の方が受講。後期は9月9日(土)・13日(水)に開催します。