

特定高齢者施策…介護いらずの生活を続けるために！

介護保険サービスの対象にはならない65歳以上の方で、次のような症状のある方が対象となります。

- 老化などで、足や腰が弱ってきている方
- 物忘れが多いと気にしている方
- 気持ちが沈んで、生活に気力を持ってない方
- 自宅に閉じこもりがちなる方
- 低栄養により、栄養改善の必要な方
- スムーズに食べ物をかんだり飲み込んだりすることができない方

○事業の内容

今年度は、『かるやか教室』と『保健師による家庭訪問』の2事業を中心にを行います。

かるやか教室

無理なく、楽しく、運動機能を向上させ、脳の活性化や高齢者に多い『うつ』を予防・改善していく教室です。

また、栄養改善のお話やスムーズに食べ物をかんだり飲み込んだりできるように体操を行います。

具体的には、太極拳やレクダンスの体験、筋力向上体操、脳活性化の手遊び、ハンドベルの演奏、かるたやトランプ、水中運動（希望者のみ）、講話などです。

今年度は、鷺別公民館、老人福祉センター、婦人センターで行います。

ボランティアの方が『かるやか教室』を支えます

『かるやか体操指導者養成教室』を受講した方の中から、介護予防事業に協力できる方を募り、12人の方にボランティア登録をしていただきました。

今年度は鷺別・若草地区と幌別地区の『かるやか教室』『体力測定会&軽体操教室』で、実際に体力の測定や受け付け、受講者への声掛けなどを行っていただく予定です。

既にボランティアの皆さんは、体力測定の方法を学び、お互いに測定しあい本番に備えています。

ボランティアの方は、「閉じこもりの方が地域にいるが、事業を周知していきたい」など積極的な意見が出され、今後の活動の中で、地域と市の介護予防事業をつなぐパイプ役として、期待されています。



保健師による家庭訪問



集団の中に入っていくことが苦手な方や健康について相談のある方を対象に、保健師などがご自宅を訪問し、心身の健康づくりや介護予防についての相談やアドバイスをを行います。

○事業を受ける方法

- ① 登別・室蘭市内の医療機関で市の『基本健康診査』を受診します。
 - ② 基本健康診査の結果、地域包括支援センターが生活機能の低下が疑われる方に連絡し、面接を通して介護予防事業が必要かどうかを決定します。
 - ③ 地域包括支援センターが、介護予防事業が必要とされた方の『介護予防ケアプラン』を作成します。
※介護予防ケアプラン：介護を必要とする状態にならないように、その人に合った目標や計画を立てたもの。
 - ④ 本人が介護予防ケアプランに基づき、『かるやか教室』や『保健師による家庭訪問』などの介護予防事業を受けます。
 - ⑤ 本人が介護予防事業を一定期間受けた後に、地域包括支援センターが目標を達成できているかを評価します。
- ★目標を達成できた方は、事業終了となり、自立した生活が継続できるように地域の中で暮らすためのアドバイスをします。

介護予防事業についての問い合わせ 高齢・介護・障害福祉グループ (☎**5 7 2 0**)

または、最寄りの地域包括支援センター

鷺別・若草地区：けいあい (☎**5 0 0 5**)

幌別地区：ゆのか (☎**2 1 0 6**)

登別・登別温泉地区：ふれあい登別 (☎**0 5 1 1**)

介護予防事業を 体験してみませんか

一般の方を対象にした各教室は、広報のほりべつ(16)参照でお知らせします。どうぞお気軽にご参加ください。

『かるやか教室』は、健康診査を受診し、必要と判断された方が対象になりますが、まずは見学をしてからということでも構いません。「最近少し体が弱ってきた。物忘れが多くなってきた」などと感じている方は、お問い合わせください。