

ます。病院の基本健康診査や市の健康教室で、生活機能や運動器の機能栄養改善、口腔機能などについて尋ねる『生活についての質問票』に答えていただき、介護予防事業を受けた方がいと思われの方に、地域包括支援センターの職員がその方の生活の状況を確認して、希望により介護を必要とする状態にならないようその方に合った目標や計画を立てた『介護予防ケアプラン』を作成します。

このプランに基づいて本人が、かろやか教室や訪問指導を行う介護予防事業を受けることになります。

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の職員がプランの目標を達成できているかを判断し、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アドバイスをを行います。

### 介護予防事業のかなめ『かろやか体操』とは

『かろやか体操』は、筋力向上や脳の活性化など、生活機能の低下予防と改善を目標にした体操です。

市は、平成17年度から高齢者の皆さんが介護を必要とする状態にならないよう『かろやか体操』に取り組み、通所型の教室や指導者養成教室の開催、地域の要望により行う市職員出前講座などで普及しています。

## かろやか教室で無理なく！ 楽しく！生活機能の向上を！

教室では、『生活についての質問票』により介護予防事業を希望された方と広報のぼりべつなどの募集により応募された方が一緒に、かろやか体操やお口の食前体操、トランプ、リズム体操、計算ドリル、水中運動（希望者のみ）などを行い、今年度はこれまで驚別地区と中央地区で開催しました。



「教室に参加して体操のポイントが分かりました。体重の管理ができて体調も良くなりました」と松村梅子さん（左）

「体操を始めてから体が身軽になり動作が機敏になりました。体操が生活の一部になっています」と江良千枝子さん（右）



「食前体操で口の渇きが改善し食事がおいしくなりました。かろやか手帳を見ながら家でも体操しています」と佐々木シズさん

## かろやか体操のメニュー

- ・転倒予防体操…転倒の原因となるつまずきやふらつきなどを予防する体操（つま先上げ、もも上げ、つま先立ちなど）
- ・いすを使ったスクワット・ひざ伸ばし…足腰の強化、ひざ痛やO脚を予防する体操
- ・足指体操…外反母趾やへんぺい足など足のトラブルを予防・軽減する体操
- ・尿もれ体操…加齢とともに誰にでも起こりうる『尿もれ』を予防する体操
- ・指体操…脳の活性化を図る指の体操



◀もも上げ  
いすに浅く腰掛けて、片足ずつ交互にゆっくりと繰り返します。

▶ひざ伸ばし  
いすに深く腰掛けて、ひざを閉じ、片足ずつ交互に繰り返します。



◀尿もれ体操  
いすに浅く腰掛けて、ひざを内側に押し合いかかとを上げてお尻の穴を閉めます。