

介護予防の取り組み

「かるやか体操の広がり」

高齢社会を迎えた現在、介護が必要な状態になることを防ぐための介護予防が注目されています。市では、介護予防の取り組みとして、『かるやか体操』の普及・啓発に努めています。今回は、4年目を迎える『かるやか体操』の取り組みや地域での広がりを紹介します。

◎かるやか体操とは

かるやか体操は、登別市で考案した転倒予防や足腰の強化、脳活性化、口腔機能向上など、生活機能の低下予防と改善を目的とした体操です。



▶ひざ伸ばし



◀スクワット

◎かるやか教室

この教室は、理学療法士や保健師



▲音楽に合わせたリズム体操

による介護予防に効果的なかろやか体操や認知症予防のためのレクリエーション、栄養士や歯科衛生士による講義などを行っています。登別市民館・新寿の家（ポスフル登別店内）・老人福祉センターを会場に月2回6カ月間を基本に開催しています。

◎「かるやか体操指導者養成教室」

指導者養成教室は、かるやか体操を地域で普及させていくために開催しています。

この教室では、地域で気軽に実践できるようにタオル・ボールを使った体操や簡単にできるレクリエーションの紹介を行っています。



▲いすを使った体操

▼口腔機能のレクリエーション



◎「出張かるやか教室」

保健師や理学療法士が町内会や老人クラブ、ふれあいいきいきサロン、サークルなどからの要望に応じてかるやか体操や健康チェック、レクリエーションなどを行います。



▲老人クラブでの体操

◎「一日かるやか教室」

婦人センターを会場に、隔月で教室を開催しており、体力測定や講義などを行っています。



▲保健師による講義