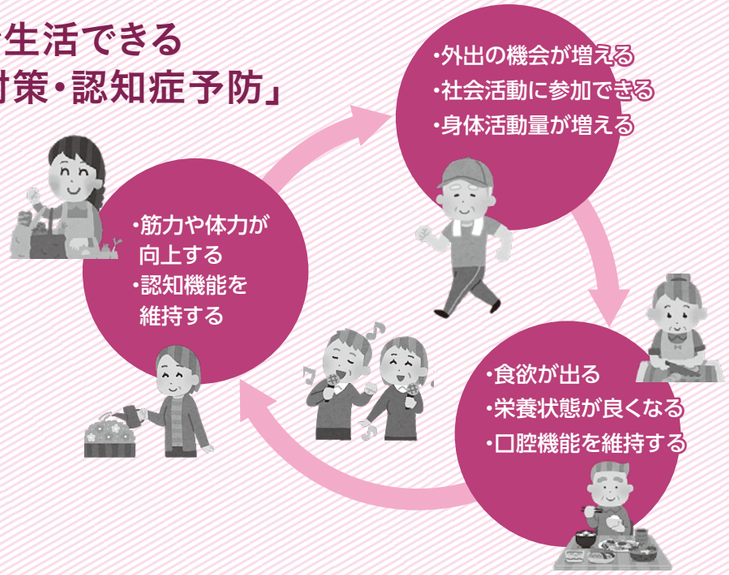
できるだけ自分の力で生活できる「介護予防・フレイル対策・認知症予防」

フレイルとは、筋力や心身の活力が低下し、健康障害を起こしやすい状態をいいます。**「出かける、人に会う」**ことを意識して、要介護状態にならない良い循環を作りましょう。



①こじか筋力体操

手首や足首におもりをつけてゆっくり上下するだけの体操で、100歳からでも始められるように工夫されています。

こじか筋力体操は、現在15カ所の通いの場があり、年間400人以上、延べ8,000人以上の皆さんが参加しています。また、こじか筋力体操を地域に広げるための介護予防ボランティア「こじかクラブ」は、5期生を迎え、総勢106人となりました。

小鹿野2区の活動

両神2区の活動

こじか筋力体操参加者の声

- 体力が以前よりつき、ウォーキングに積極的に行けるようになりました。
- 体操を継続したら、足が曲がるようになり、体が楽になりました。
- ひとりだと続かないが、声をかけてもらえるから参加しやすく、みんなと一緒だったらできます。
- おもりの調整ができるので、一人ひとりに適した運動の強度にできるのが良いと思います。
- 知らない人とも話ができ、交友関係が広がりました。
- 自転車乗りが楽になり、出かけるのが楽しみになりました。
- ペットボトルの栓が開けられるようになりました。

②元気はつらつ教室

介護保険で要支援1、2及び事業対象者(生活機能評価で該当の人)を対象として要介護状態を防ぐことを目標に、週1回活動しています。

いきいき館での元気はつらつ教室

参加者の声

- バスの乗り降りがスムーズになりました。
- 腕が上がるようになり、自分で髪が結えるようになりました。
- 定期的に人と話をすることで、気持ちが穏やかになります。
- ふらつきが安定し、歩行速度も早くなりました。

③オレンジカフェ笑顔

認知症の人やその家族、地域の皆さんなどが集い、交流する場です。巨香の郷地域交流スペースで第2火曜日午後に開催しています。

ボランティアさんによる指の体操

参加者の声

- 話題が増え、参考になることが色々聞けます。
- 笑顔が出るようになった。外出することができて生きがいを感じます。
- 皆さんの笑顔に会えて、お話することで若返りができて楽しみです。

④バンビちゃんの会

音楽療法士の志賀佳苗先生による、音楽で認知症を予防する介護予防教室です。

講演会の合唱発表

参加者の声

- 色々と生きがいに繋がる事を考えて何でもやって頂いているので最高です。このまま続けて通いたいと思います。
- 声が出るようになりました。言葉を忘れたのが回復してきた気がします。
- 歌を歌って会話をするのが楽しいです。帰る頃には気持ちが穏やかになります。

⑤ボランティアさんや地域の支えあい活動

一人ひとりが健康について考えたり取り組むことが、皆さんの健康につながります。まずは、自分が健康で過ごすことが大切です。そして、自分が楽しみながら行っている地域活動やボランティア活動が、周りの皆さんのいきいき・元気づくりに広がっていきます。

輝け!生きがいじまん大会
～見て!聞いて!私が元気でいる秘けつ～

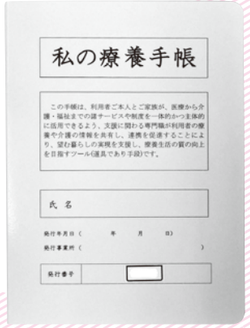
じまん大会を「見て・聞いて」の感想

- 楽しむだけでなく、地域での困り事ができるだけ防げるように対策を考えたりする取組はすごいと思いました。
- みんなでやるから長続きしています。
- 他の活動をお聞きし、私たちも考えたら何ができる?と印象に残りました。
- 自分のことは自分で、前向きに楽しみを見つけ、張り合いを感じ生活したいです。

⑥健康な時からの健康管理「私の療養手帳」

一人ひとりが健康寿命の延伸を意識するために、健康な時から療養手帳を活用しましょう。健康を意識した生活の記録は、高齢や療養生活が必要になっても主体的に生活を送るための基礎となり、自分自身を助けることにつながります。

希望者には、保健課又は町立病院でお渡ししています。



健康寿命とは、医療や介護に依存しないで、元気に日常生活を送れる期間のことです。皆さんが希望する**「いつまでも住み慣れた地域で、健康で安心した生活ができる」**を目標に、一緒に考え、健康寿命の延伸を実現していきます。

今回、各事業において、アンケートにご協力いただきました皆様、たいへんありがとうございました。