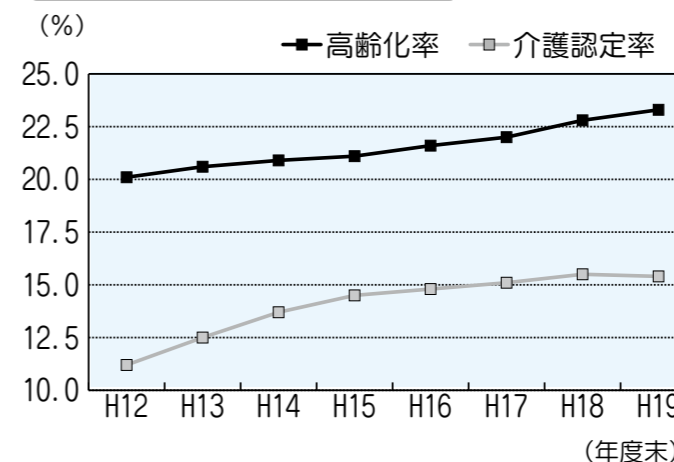




いきいき長寿を目指して

滑川市高齢者の状況



滑川市では、本年3月末で高齢者人口(65歳以上)が7,894人となり、人口に占める高齢化率は、23.3%となっています。これは、介護保険制度がスタートした平成12年度末の20.1%に比べ3.2ポイント増加しています。

また、高齢者の介護認定を受けている方の割合も11.2%から15.4%になるなど、介護を必要とされる方も年々増えてきています。

そこで、**滑川市地域包括支援センター** (3ページ下段参照) では、一人ひとりが少しでも自立した生活を継続していくことができるよう、介護予防知識の普及・啓発を図っています。身近な地区公民館で、老人会やサロンなどの活動を通して、今後も自主的に介護予防実践活動を行ってもらえるよう、組織の育成・支援を行っていくことを目的とした**介護予防事業**を推進しています。

「介護予防元氣いきいき運動実践教室」の紹介

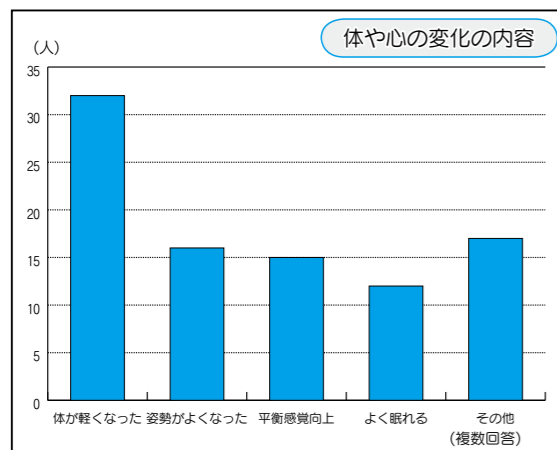
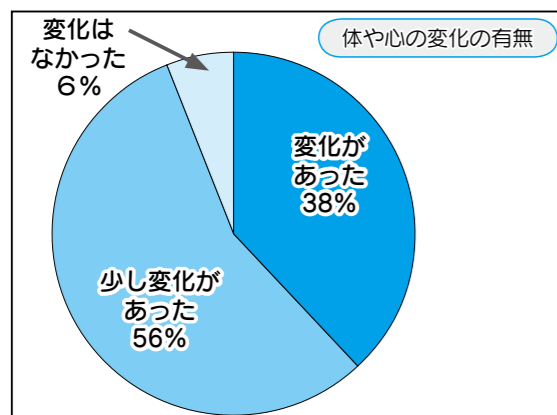
包括支援センターでは、介護予防事業の一環として「**介護予防元氣いきいき運動実践教室**」を実施しています。

この教室では、約3か月にわたり、計6回の受講を通して、健康運動指導士による具体的な運動トレーニングの方法に加え、医師・管理栄養士・歯科衛生士の講義を盛り込みながら進めています。参加者には各個人の体調などに合わせて、教室と自宅で運動トレーニングの継続や生活習慣などの改善に取り組んでいただきました。

なお、教室では、健康チェック(毎回)とともに、握力・開眼片足立ち・歩行時間など6項目の身体機能検査を実施(1回目と5回目)し、最終回には、個人の客観的な変化について各自に報告しています。



〈参加者へのアンケート結果〉



平成19年度から、介護予防推進リーダー養成を兼ねて、各町内老人会(老人会がないところは町内会)から代表の方を推薦してもらい参加していただきながらこの教室を開催しています。

昨年は、西地区・東地区・西加積・浜加積の4地区で実施し、延433人が参加されました。その結果、リーダーとして78の方が修了され、登録となりました。

今年度は、山加積・早月加積・北加積・東加積・中加積の5地区にて開催中で、107の方が参加されています。

この教室終了を1つの区切りとしていますが、リーダーのみなさんには、ご自身のために今後も継続して日常生活の中で運動などを実践していただくとともに、教室での実体験を各地区老人会員などに伝達していただくことをお願いしています。

包括支援センターでは、リーダーのみなさんの地域での自主的な活動を支援し、介護予防実践の働きかけと広まりを推進しています。

基本チェックリストの活用を!

今年度から基本チェックリストを、65歳以上の国民健康保険に加入の方、後期高齢者医療対象の方に、健康診断受診券と同時に配布しています。(介護保険の認定を受けている方を除きます)

生活不活発状態(身体活動量の低下や閉じこもり・うつ傾向)など、ご自分の生活機能を把握するために活用してください!

包括支援センターとは…

滑川市地域包括支援センターは、地域で暮らす高齢者のみなさんを、「介護・福祉・健康・医療」などさまざまな面から総合的に支えるために設置されています。

みなさんがいつまでも健やかに住みなれた地域で生活していけるよう、お手伝いをさせていただきます。

介護予防や各種相談などがありましたら、お気軽にご連絡ください。



問合せ先 地域包括支援センター (市民交流プラザ2階)
☎476-9400 FAX 476-9401