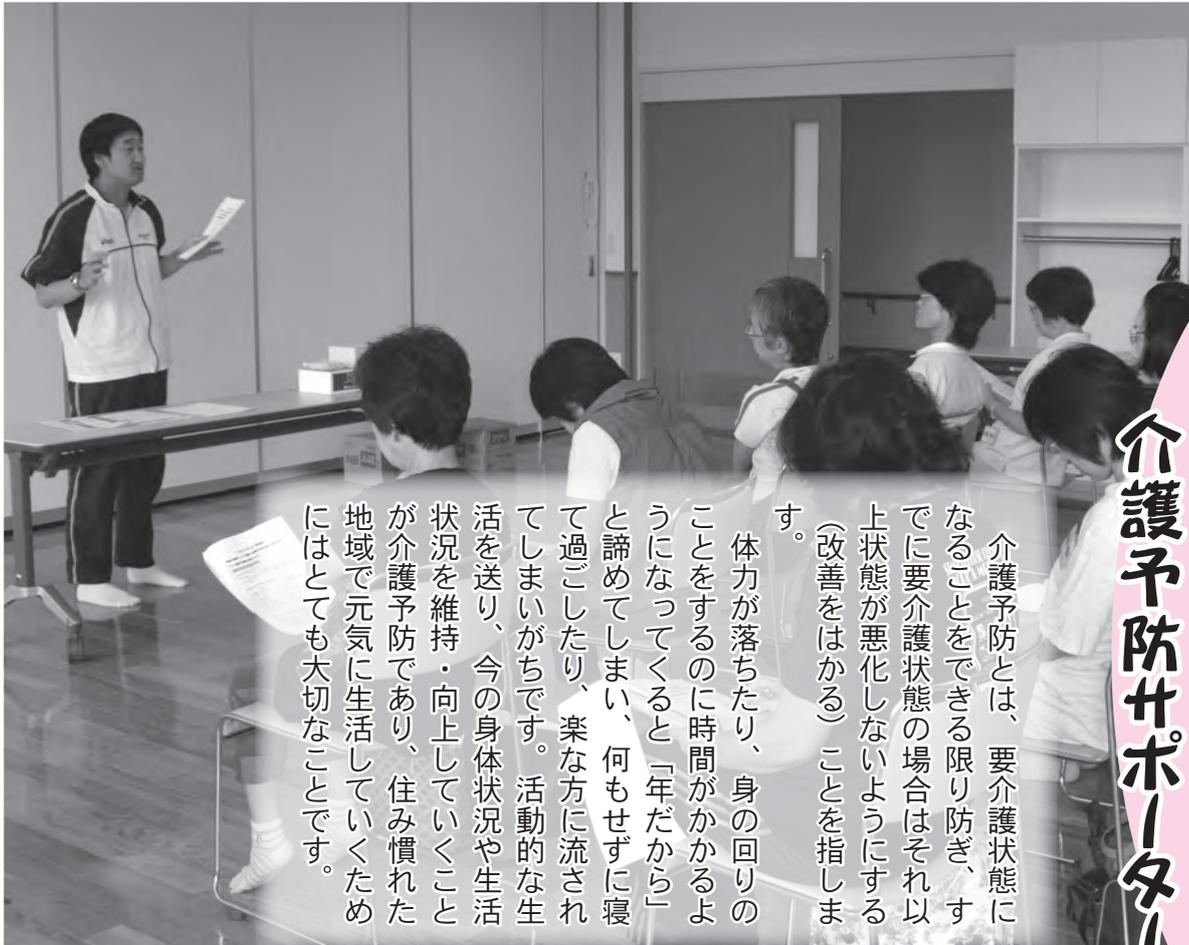


住み慣れた地域で元気に生活していくために

介護予防サポーター養成講座をぜひ活用ください



介護予防とは、要介護状態になることをできる限り防ぎ、すでに要介護状態の場合はそれ以上状態が悪化しないようにする（改善をはかる）ことを指します。

体力が落ちたり、身の回りのことをするのに時間がかかるようになってくると「年だから」と諦めてしまい、何もせずに寝て過ごしたり、楽な方に流されてしまいがちです。活動的な生活を送り、今の身体状況や生活状況を維持・向上していくことが介護予防であり、住み慣れた地域で元気に生活していくためにはとても大切なことです。

●地域包括支援センターの取り組み

地域包括支援センターでは、様々な介護予防の取り組みを行い、みなさんが元気に生活するためのお手伝いしています。

介護予防の取り組みの一つに「介護予防サポーター養成講座」があります。これは、みなさんが生活している身近な場所で介護予防活動を行うことができるよう、サポートしてくれる人材を養成する講座です。



内容は、介護予防についての講義のほか、町内会などで実施できるレクリエーションや足腰の筋力低下を予防するための体操など、楽しみながら介護予防について勉強できる内容となっています。

受講された方が地域で活躍している様子を紹介します。



●寺町区町内会の取り組み



寺町区町内会では、平成21年12月から毎月第3木曜日に健康教室を開催しています。もともと老人クラブはありましたが、カラオケや民謡といった内容がなく、会員になっても興味がなければクラブに参加できないという声が聞かれていました。おしゃべりをしたり、気軽に参加できる場を作りたいと思っていた町内会の方が、介護予防サポーター養成講座に参加し、健康教室を開催する運びとなりました。



健康教室では足腰の筋力低下を予防する体操だけでなく、いろいろな内容の催しを行って

おり、お花見の時期には歩いて浅江島公園に行ってみなでご飯を食べたり、栄養士による講話、救命救急士による救命救急講習など様々です。

参加者から「毎回いろいろな企画を考えてくれており、楽しみにしている」「ためになる」などの声が聞かれています。

また、介護予防サポーターからは「参加者に楽しかったと声をかけられるので意欲が出てくる」「周知を目的に声かけを続けていたところ、気軽に声をかけあえる関係になった」と話されています。

地域包括支援センターには、年間1000件以上の相談があります。健康に関する相談は多く、特に認知症に関する相談が増えています。

認知症を予防するためには、規則正しい生活を送り、栄養バランスのとれた食事を摂取することが大切です。適度な運動も重要ですが、いろいろな人と話をして、よく笑うことも大切です。寺町区町内会のように、身近に楽しく参加できる場があるとすることは、閉じこもりを予防し、認知症予防にも効果的な取り組みと言えます。

個人で取り組むことはもちろん、地域でも介護予防に取り組む、安心して生活できる地域づくりをしていきましょう。

今年も「介護予防サポーター養成講座」を開催します

寺町区町内会のように、みなさんの町内会でも介護予防の取り組みを実施したいと考えている方はぜひ参加しませんか？

◆とき 11月7日(水)、11月9日(金)、11月12日(月)
13時30分～15時30分

◆ところ 総合福祉センター(西1南12)

◆内容 介護予防や認知症に関する講義、筋力低下予防の体操、レクリエーション

◆対象 3回全てに参加でき、講座修了後に地域で活動できる方

◆定員 先着20人(初回受講者優先)

◆申込方法 10月31日(水)までに下記までご連絡ください。

◆申込先 地域包括支援センター(名寄庁舎) ☎01654③2111内線3266

