

認知症

閉じこもり

運動機能低下

口腔機能低下

うつ傾向

低栄養

予防

いきいき教室、
トレーニング教室で効果あり！

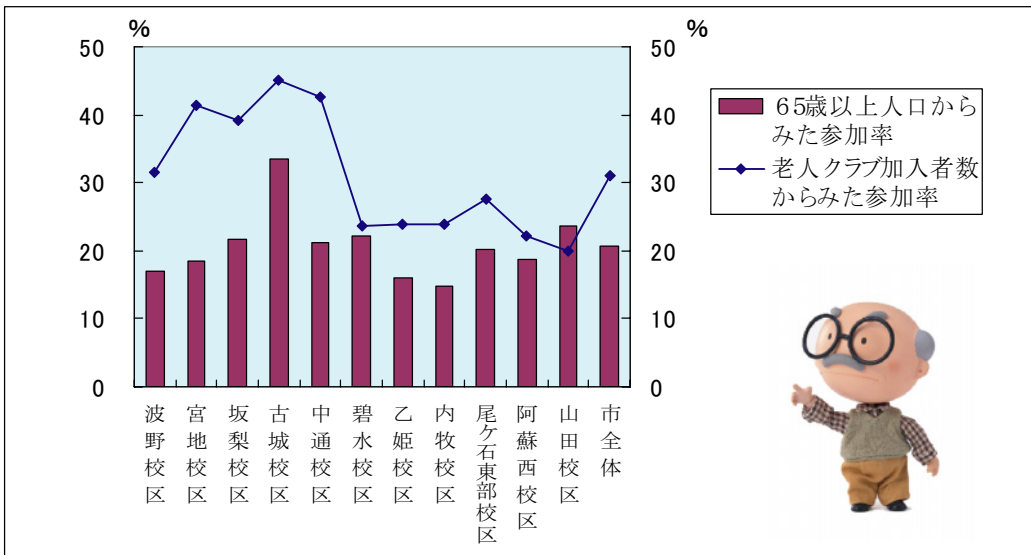
市では、65歳以上の方々を対象に、従来の転倒予防教室と認知症予防教室を併せた介護予防「いきいき教室」を実施し、昨年5月から10月までの期間、お住まいの地域を回りました。専門のスタッフほか、各老人会から選出された「介護予防サポーター」の皆さんの支援もあり、教室では充実した内容を提供することができました。

今年度の参加者は1,760人と全体の23.3%で、校区別の参加は下表のとおりでした。今後も積極的な参加をお願いします。

なお、平成19年度の介護予防「いきいき教室」の日程は、後日お知らせします。

■いきいき教室 校区別参加率

各校区での参加率は下のグラフのようになっています。老人クラブに加入していない方も今年はぜひ『いきいき教室』に参加しましょう。



■介護予防の効果は新規要介護認定者数の推移で表されます。

平成16年度	平成17年度	平成18年度(推計)
398人	298人	286人

今年度は、286人の方(推計)が新たに要介護認定をうけました。

阿蘇市と老人クラブ、地域が一体となって、地域でいかに、要介護状態となることを防いでいくかが今後の課題です。来年度以降も要介護認定者数が減少するよう、介護予防教室などに地域ぐるみで参加しましょう。

新規要介護認定者が低い校区

	平成16年度	平成17年度	平成18年度(推定)
1位	坂梨校区	古城校区	坂梨校区
2位	宮地校区	阿蘇西校区	宮地校区
3位	古城校区	碧水校区	尾ヶ石校区
4位	中通校区	内牧校区	乙姫校区
5位	阿蘇西校区	波野校区	古城校区

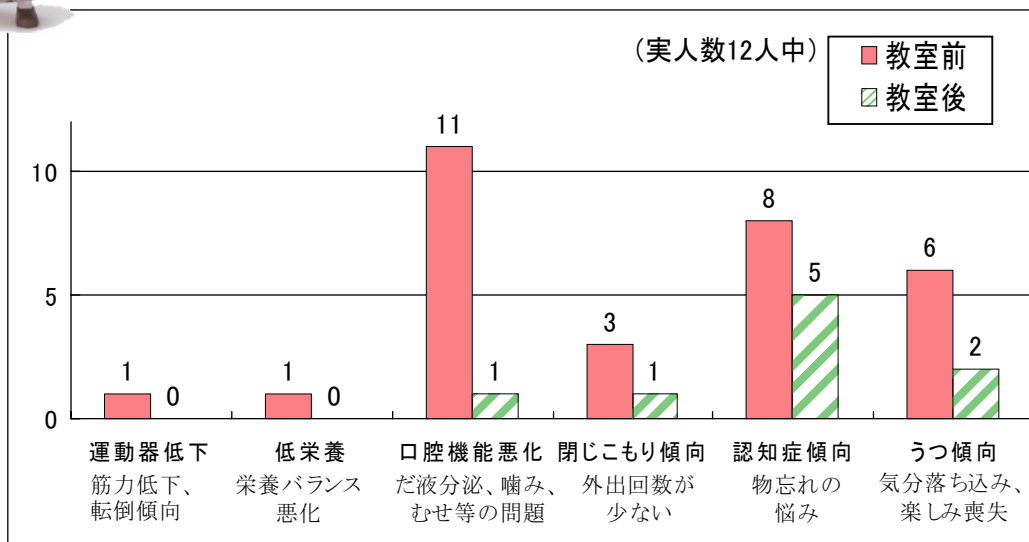
区ごとに新規要介護認定者発生率を見ると、坂梨校区・古城校区・宮地校区・阿蘇西校区が最近3年間で発生率の低い校区によくあがっています。

●トレーニング教室参加で、ほとんどの方が体調の改善を実感されました

介護予防「いきいき教室」の体力測定、問診等で、運動機能の低下など要介護になる危険性がある方には、さらにトレーニング教室に参加いただきました。

なぜ要介護状態になるのか？を徹底説明

ここでは、専門のスタッフが知識を分かりやすく説明すると共に、筋力アップやストレッチ体操、口腔体操・脳トレーニングなどを、それぞれのレベルに合わせ行いました。トレーニング終了後の効果は下のグラフのとおりです。



トレーニング教室に参加した後は、運動器や口腔の機能向上が見られました。

■トレーニング教室後の効果

■トレーニング教室に参加した方の感想

トレーニングの運動は体のためによかったです。毎日お風呂のあとや菜園に行くときに体操を実行しています。これからも自分のことは自分でできるように努力します。



上村 義雄さん
94歳(福岡)

声のかすれと左頬のしびれがあつて人と話にくかったのですが、口腔体操で改善しました。貯筋体操で正座もできるようになりました。ボールを使った運動も続けています。ボウリングやゴルフや野菜づくりを続けていきます。



今村 ハルモさん
84歳(西3区)

皆さんの校区で元気高齢者がたくさん増えるために、「動かさなければ動かない」を合言葉に寝たきり予防の普及啓発をしていきましょう！
各地区的な公民館に貼ってある貯筋体操ポスターや各参加者に配布しました貯筋体操チラシをもとに、介護予防サポーターさんを中心として、取り組みましょう！！
平成19年度もいきいき教室を実施しますので、65歳以上の方は全員ご参加ください！
詳しいお問い合わせは、保健課予防係22-5088、地域支援包括センター22-3145まで。



介護予防サポーター

『介護予防サポーター』の皆さんは教室での支援のほか、「一緒に頑張りましょう」と参加者の心の支えにもなってくださっています。『予防』は大切ですが、なかなか継続できないのが現状です。そんな時でも、「仲間と一緒にがんばると、苦にならない」と、サポーターの皆さんが勇気づけています。