

「住み慣れた平田村でいきいきと暮らすために」

～村の介護予防事業・交流事業を紹介します～

高齢者になっても住み慣れた平田村でいきいきと元気に住み続けるために、日頃から心身の健康・介護予防を意識して生活し、隣近所声をかけ合い地域のつながりを持ち続けることが大切です。現在、村で開催している介護予防事業や交流事業を紹介します。

◆「鴛子」と「中倉二」行政区でいきいきサロンを開始しました!!

社会福祉協議会が支援し、「地域の仲間と集まって、運動やゲームなどを楽しむ地域の居場所づくり」としてサロンを実施しています。

昨年度から、「運動・社会参加・見守り支援」などの3つの柱を取り入れたモデル事業を展開しています。今年度は、6月から鴛子・中倉二行政区が開始し、9月からは九生滝・東山行政区が開始する予定です。高齢者だけでなく、地域の皆さんもぜひ参加してください。



いきいきサロンでの運動や笑いヨガなどの様子

◆地域づくり講演会『いきいき笑顔の地域づくり』を開催

村と生活支援体制整備事業協議体が主催した地域づくり講演会を7月23日に中央公民館で開催しました。

講師は、「過去を変えることはできません。そして、相手を変えることもなかなか難しいことです。しかし、今ここから始まる自分と未来は変えられます。自分が相手への接し方を変えることで相手も変わることが出来ます」と話されていました。



講師を務めた針生ヶ丘病院居宅介護支援事業所の大森洋亮所長

生活支援体制整備事業協議体とは…地域に合った見守り支援や必要な生活支援体制を検討することを目的とし、昨年5月に設立

◆ニコニコ元気アップ教室の紹介

ニコニコ元気アップ教室は、65歳以上の高齢者を対象にひらたフィットネスクラブで、週に2回（火曜日・金曜日）開催しています。教室では、「体力増進、生きがいづくりを含めた介護予防に取り組み、高齢者がいつまでも健康で自立した生活を送ることができるように」を目的としています。

～ニコニコ元気アップ教室の効果～

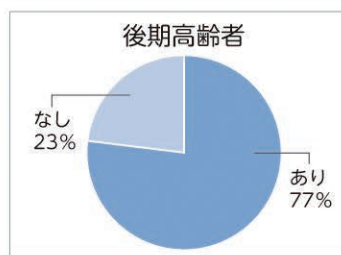
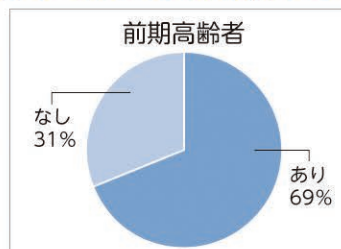
①体力測定

教室では、年に2回体力測定を実施していますが、前期高齢者（65歳から74歳）は体力測定5項目全てが改善され、後期高齢者（75歳以上）も歩行速度や握力等が改善されました。体力測定の結果から教室に参加することで、年齢に関係なく体力が維持されることがわかりました。

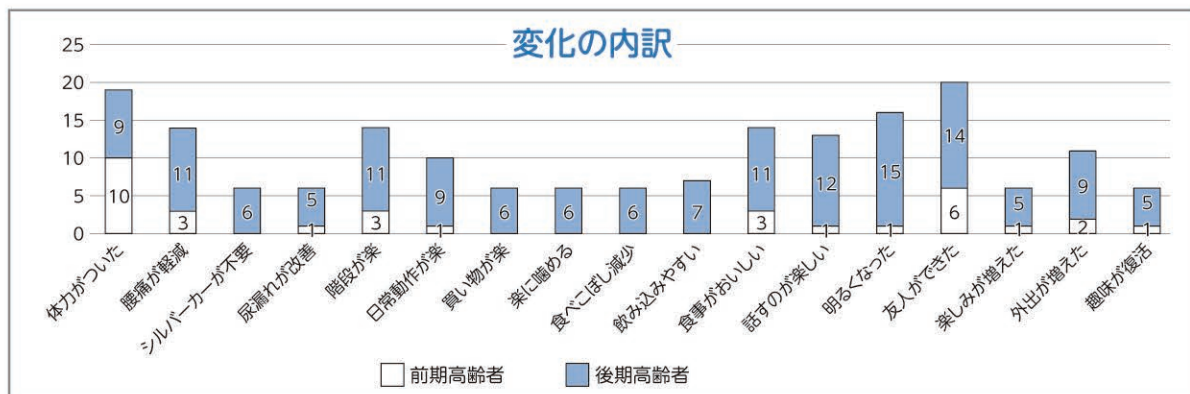
②参加者へのインタビュー

教室に参加しての感想についてインタビューを行いました。その結果、教室に参加してから「良い変化があった」と答えたのは、前期高齢者は16人中11人、後期高齢者は22人中17人でした。

教室に参加して良い変化があった



また、良い変化として、以下のグラフのように前期高齢者は「体力がついた」「友人・知人ができた」が多く、後期高齢者は「明るくなった」「友人が増えた」などがありました。後期高齢者は前期高齢者より、運動を始めてからの変化が多い結果でした。



みなさんもニコニコ元気アップ教室に参加して、体も心も元気になりませんか。参加を希望する方は、健康福祉課にご連絡ください。



健康福祉課 ☎55-3119