



『もう年だからとあきらめない!!』

市の介護予防事業

全国的に高齢化率が急速に進み、にかほ市も同様に上昇の一途をたどっています。(にかほ市の高齢化率は28・5%)

高齢になっても元気で暮らし、いつまでも自立した生活を送ることは皆の願いです。年齢を重ねても介護が必要な状態にならないよう、いきいきとした毎日が過ごせるように、また、現在の状態を維持できるように地域包括支援センターが応援していきます。

※高齢化率 65歳以上の人口 / 総人口

Q1 どんな方が参加できるの?  
A1 ことし2月記入していただいた基本チェックリスト(65歳以上対象)を基に対象となる方に、生活機能評価を各医療機関で受けていただきました。その結果、介護予防事業への参加が望ましいと医師が判断された方です。

※生活機能評価は受けていないが、65歳以上で事業に参加希望の方はご相談ください。

Q2 どんな事業があるの?  
A2 事業内容は下表のとおりです。

Q3 いつ頃から始まるの?  
A3 「パワーリハビリ教室」「パワーアップ教室」「いきいき運動教室」は7月から実施しており、10月には新しいグループで行う予定です。口腔機能向上事業は9月から、栄養改善教室は12月から開始予定です。訪問は、随時行っています。

表1：身体機能の変化 (H21年度 いきいき運動教室参加者の体力測定平均値)

項目	教室参加前	教室後了時	比較
椅子からの立ち上がり	11.4秒	5.3秒	6.1秒早くなった
床からの立ち上がり	22.0秒	8.0秒	14.0秒早くなった

「運動器の機能向上事業」へ参加したら、次のような変化がありました

●「パワーリハビリ教室」「パワーアップ教室」「いきいき運動教室」

運動指導士、保健師などの専門家がチームを組み実施していますが、体力測定結果では表1のように、とても素晴らしい改善がみられます。感想としても、ほとんどの



方が良い変化を自覚しています。筋力向上による効果は単に足腰だけではなく、心身全体に良い影響をもたらします。

『参加者の感想』

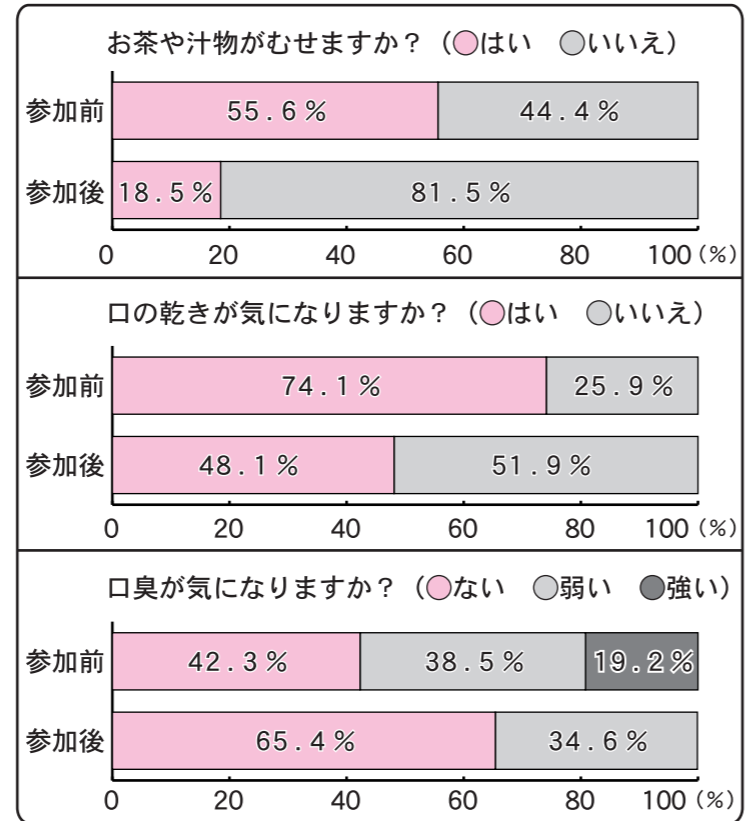
- 体が軽くなった、行動がスムーズになった
- 歩行が楽になった
- 正座ができるようになった
- 楽しかった

「口腔機能向上事業」

各地区の歯科医師による「お口の健康の大切さ」の講話、歯科衛生士による、個々のお口の状態に合った口腔ケア(清掃)、嘔む、飲み込む機能の向上などのお話があります。総義歯であっても、嘔む、飲み込む大切さは一緒です。義歯だからといってあきらめずに、食生活が今以上楽しめるよう、教室にご参加ください。

教室参加後の効果は表2のとおりです。

表2：参加後の効果 (H21年度 お口の健康教室)



『参加者の感想』

- 唾液が出やすくなった
- 口の中がすがすがしくなった
- 義歯の調整の必要性を知った
- お口の体操を初めて知った
- 歯科の先生のお話を聞く機会はなかなかないので良かった
- 食事が楽しく仲間と楽しめるようになった

いつまでも元気にいきいきと過ごしていただくために、体調や介護予防の面に不安がある方はご相談ください。



申込・問合せ  
地域包括支援センター  
☎ 32・3045

介護予防事業の種類	事業名	回数	場所	内容
運動器の機能向上 (送迎付きです)	パワーリハビリ教室	週2回 / 3カ月間	スマイル	高齢者用筋力向上トレーニングマシンを使用する訓練
	パワーアップ教室	週1回 / 3カ月間	スマイル	
	いきいき運動教室	週1回 / 3カ月間	スマイル エニワン 象潟保健センター	介護予防体操を中心とした指導
	さわやか運動訪問	月1回 / 3カ月間		介護予防体操などを保健師が訪問指導
低栄養改善	栄養改善教室	月1回 / 4カ月間	金浦保健センター	低栄養の予防・改善
	栄養改善訪問	月1回 / 3カ月間		栄養士による訪問指導
口腔機能向上	お口の健康教室	月1回 / 3カ月間	各地域保健センター	食べる・飲み込む機能の向上のための指導
	お口の健康訪問	月1回 / 3カ月間		歯科衛生士による訪問指導
閉じこもり・うつ・認知症予防	生きがい支援訪問			看護師等が訪問し、相談指導や地域活動の参加を促す

※低栄養とは「体を動かすために必要なエネルギーやタンパク質が不足すること」