

～いつまでも元気で自分らしく～ 始まっています！介護予防特定高齢者事業

町では、介護を必要とせず、地域で元気に生活できるように介護予防事業を実施しています。

65歳以上の方のうち、介護の必要はないけれども、体力や栄養状態あるいは、食べ物や飲み込んだり、嚥んだりする力が低下している方々（「特定高齢者」という）を対象に実施している事業を紹介します。

この事業を利用するには、前もって運動機能やお口の様子などについての問診「基本チェックリスト」を実施し、医師の診察を受ける必要があります。

例えば「長く続けて歩くことができない」、「この1年間に転んだことがある」、「転倒に対する不安がある」などについて、あるいは「口の渇きが気になる」、「お茶や汁物などでむせる」などに心当たりがあれば「特定高齢者」に該当するかもしれません。

1) 運動機器を使つての機能向上事業（週に2回、3カ月間、計24回の利用）

町内の施設において、機器を使った筋力トレーニングや軽運動など、個人に合わせた内容で実施し、日常生活における運動機能の向上を図ります。

参加者からは「足腰に力がついたと思う」、「体が軽くなった」などの声が聞かれました。

実際に、体力測定結果においても数値が改善されている方も多く見受けられており、事業の効果が得られています。



上半身の強化



足の筋力の強化

2) 口腔機能の向上事業（月に1回、4カ月間、計4回の利用）

お口の状態を確認後、歯みがきや入れ歯の手入れ法の指導、食べ方や飲み込む力の向上の訓練などを行なって、楽しく、おいしく食事ができるよう取り組んでいます。

参加者は、日常生活で取り組む目標（お口の体操をする・マッサージをするなど）を決めて、きちんと実践しました。終了時には「口が渇かなくなった」、「むせたりしなくなった」との感想が聞かれました。



マッサージの練習



修了証を手にとスタッフと

※事業利用にあたっては、利用料が発生します。詳細については、お問い合わせください。

問い合わせ先 役場健康福祉課 ☎ 286-3111 内線 133・134