

# 高齢者の暮らしを考える

## 住民の力で

## 介護予防！



### 介護予防・日常生活支援 総合事業とは

要介護や要支援の方は、これまで通り、事業所等の介護サービスをうけることができますが、4月から始まる総合事業では、高齢者が地域で元気に暮らせるよう地域に住む人たちが生活支援やサロンの運営を行う新たな事業が始まります。

地域の人にサロンの運営のノウハウや健康体操の指導方法を伝えたり、開催場所の相談や開設に係る補助をしたりすることで自主的な開催の場が増えれば、高齢者にとって、介護予防や健康づくりの選択肢が増えることとなります。

### 地域の住民が運営 「介護予防の集いの場」

地域のつながりの希薄化や体力の低下などで家に閉じこもりがちになる高齢者がたくさんいます。そんな高齢者が身近な近所の人と楽しみながら介護予防に取り組むことができるのが「介護予防の集いの場」です。

現在、松阪市でもたくさん地域の有志が、介護予防を目的としてサロンや宅老所を開いています。地域包括支援センターや市はこのような「介護予防の集いの場」づくりをサポートを行っています。「介護予防のために何かお手伝いしたい」「家の近くに高齢者の方が集まれる場所をつくりたい」と考えている方は、是非ご相談ください。地域包括支援センターや高齢者支援課などが支援をします。また、「集いの場」の開催回数や実施内容を充実させた、「通いの場」も広げていくよう支援します。



### インタビュー

## 介護予防

## いきいきサポーター

## 「オレンジの会」

市内で継続的な通いの場を運営している「オレンジの会」に、どのように介護予防に取り組んでいるのかを聞きました。



教室では毎回、脳の活性化を図るゲームと筋力を維持向上するための体操をしています。自分ひとりでは継続できない体操も、みんなと一緒なら頑張れます。元気で自立した生活を送るために、サポーターの仲間や参加者の方と一緒に楽しく介護予防に取り組むことが、とても効果的だと思っています。サポーター活動を行っているには、まずは自分の健康づくり、介護予防のためにという想いがあります。自分や家族の健康のために介護予防いきいきサポーター養成講座を受講しました。そこから地域包括支援センターの支援もあり、オレンジの会として介護予防教室を開くことになりました。地域の健康づくりのためには、一人ひとりができることを無理のない範囲で続けていくことが大事です。若い世代の方にもこのような活動があるという事を知ってもらい、各地で介護予防に取り組む教室が増えればいいなと思います。