

一般介護予防事業

住み慣れた地域で生き生きと暮らす

市では、何歳になっても皆さんが住み慣れた地域で元気に暮らすことができるよう、「一般介護予防事業を推進しています。仲間づくりを楽しみながら、健康づくりや介護予防に取り組みることができるので、自分に合った活動を見つけて参加してみませんか。

社会参加でフレイル予防

皆さんは「フレイル」という言葉を知っていますか。フレイルとは、加齢により心身の働きが弱くなっている状態のことで、放っておくと身体・認知機能の低下の要因になるといわれています。フレ

イル予防のためには、適度な運動や栄養バランスの良い食事のほか、社会参加を行うことが大切です。

市が実施している 介護予防プログラム

なりたいいきいき百歳体操

地域住民が主体となって近所の集会所などに集まり、歌を歌いながら椅子を使った6種類の体操を行います。週1回程度行うことで「物を持つ」「立つ・歩く」といった日常生活の動作が楽になる効果が期待できます。

介護予防教室「人生カッコよくプロジェクト」

認知症専門医監修による、認知症・フレイル・ロコモティブシンドローム(運動器症候群)を予防する総合的なプログラムです。エクササイズやタブレット端末を使った脳トレ、美術などの創作活動を行います。

オンラインの教室では、自宅などから参加できます。

シニア健康カレッジ

ロコモティブシンドローム予防の筋力トレーニングを行う教室を開催しています。スクワットなどの短時間で力を発揮する運動を、全12回の活動の中で段階的に回数を増やしながら行っていきます。

健康遊具を活用したうんどう教室

「簡単・優しい・続けられる」をテーマに、公園にある遊具を使って運動やストレッチなどを行います。運動が苦手な人でも簡単に取り組める内容です。

あおぞら会

高齢者の閉じこもりを予防するため、月に1回程度、各地区の公民館などに集まってレクリエーションや季節の行事、簡単な体操を行います。

現在、遠山・ニュータウン・公津・美郷台・大栄の5カ所で開催

していて、それぞれのボランティアが主催しています。

そのほかの 介護予防事業

介護予防把握事業

市内の調剤薬局などで「生活機能チェック」を受けることができます。薬局で基本チェックリストに回答することで、運動・口腔機能や認知機能の低下、閉じこもりの可能性などを早期に発見し、必要な支援につなげます。

介護予防活動を 支援します

高齢者居場所づくり事業補助金

地域とのつながりづくりや、閉じこもり・孤立化防止を目的とした、高齢者の居場所を新たに立ち上げようとする団体に補助金を交付しています。

対象Ⅱ次の全てを満たす団体

- になりたいいきいき百歳体操の実施
- 参加希望者の受け入れを行う
- 1時間以上の活動を週1回以上、1年以上継続して行う

○ 1回の活動に市内在住の65歳以上の人が5人以上参加する
補助額Ⅱ対象となる経費の80パーセント(上限10万円)

申請書配布場所Ⅱ介護保険課(市役所議会棟1階、市ホームページ)(https://www.city.narita.c-hiba.jp/kenko_fukushi/page0133_00056.html)

申請方法Ⅱ申請書に必要事項を書いて、直接または郵送で同課(〒286-0855 花崎町760)へ

介護支援ボランティア活動推進事業

市の指定を受けた介護保険サービス事業所や地域の介護予防活動などでボランティア活動を行うと、換金可能なポイントが付与されます。獲得したポイントに応じて、翌年度に交付金を受け取れます。

対象Ⅱ市に住民記録がある65歳以上の

上の人
交付額Ⅱ1時間程度の活動でスタンプを1つ付与(1日2つまで)。

10スタンプごとに1,000ポイントへ換算し、ポイント数と同額の交付金を受け取れます(1年間の上限は5,000ポイント)

※くわしくは介護保険課(☎20・1545)へ。

何歳になっても 筋肉は鍛えられる



健友会(シニア健康カレッジOB会)会長
やまかわ はるお
山川 春男さん

シニア健康カレッジを修了後、OB会を立ち上げてから5年が経過しました。一緒に活動する仲間と励まし合うことで、楽しくトレーニングを続けることができます。