一般介護予防事業

住み慣れた地域でいつまでも元気に

市では、高齢者の皆さんが健康づくりや介護予防に取り組めるよう、さまざまなプログラムを用意しています。何歳になっても元気に楽しく過ごせるように、プログラムに取り組んでみませんか。

フレイルを予防して毎日を自分らしく

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、このような状態が続くと、心身機能が低下し、寝たきりや認知機能の低下につながる危険性が高まります。

フレイルを予防するためには、バランスの良い食事を取り、適度な運動や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

なりたいきいき百歳体操

国際医療福祉大学と連携し、地域住民が主体となって実施しています。集会所などに集まり、椅子に座り、歌を歌いながら、6種類の体操を行います。ゆっくりとした運動で誰でも簡単に行うことができます。

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、脳トレや美術などの創作活動、認知機能向上のためのエクササイズなどの総合的な介護予防プログラムを行います。今年度は、会場に集まって行う対面教室は10～12月、オンラインコースは10～3月に開催予定です。

シニア健康カレッジ

順天堂大学と連携し、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います。今年度は9～1月に開催予定です。

健康遊具を活用したうんどう教室

公園にある健康遊具を使用し、簡単な運動やストレッチを行います。運動が苦手な人でも簡単に取り組める内容です。今年度は、三里塚第一公園で9～12月に開催予定です。

あおぞら会

高齢者の閉じこもり予防を目的に、公民館などでレクリエーションや体操を行います。現在は、遠山・ニュータウン・公津・大栄地区で、ボランティアが主体となって月に1回程度開催しています。会員・ボランティアを随時募集しています。

介護予防把握事業

市内の薬局を利用する高齢者に介護予防チェックシートを回答してもらい、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、高齢者が集う居場所づくりを行う団体の立ち上げを支援するため、補助金を交付しています。

対象＝次の全てを満たす団体
- ○なりたいきいき百歳体操を実施する
- ○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

補助金＝対象となる経費の80パーセント（上限10万円）

申請方法＝介護保険課（市役所議会棟1階）または市ホームページ（https://www.city.narita.chiba.jp/kenko_fukushi/page0133_00056.html）にある申請書を直接または郵送で介護保険課（〒286-8585 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。

対象＝市に住民記録がある65歳以上の人

交付額＝1時間程度の活動でスタンプ1つ付与（1日2つまで）。10スタンプで1、000ポイントに換算し、ポイント数と同額の交付金を翌年度に受け取れます（上限5、000ポイント）

※くわしくは介護保険課（☎20-1545）へ。

みんなで集まれる大切な居場所

地域のみんなで集まれる居場所を作りたいと思い、なりたいきいき百歳体操のグループを集会所に立ち上げました。週1回、声を掛け合い、元気に楽しく活動しています。

下福田いきいき百歳体操リーダー
木村（きむら） 悦子（えつこ）さん