



通所型介護予防事業

元気アツプ教室「ちやきちやき倶楽部」

市では平成18年度から狭山市高齢者福祉計画「介護保険事業計画」に基づく通所型介護予防事業として、元気アツプ教室「ちやきちやき倶楽部」を開催し、介護予防の推進に取り組んでいます。

今回は、高齢者の皆さんが介護を必要とする状態にならないために、個人に合わせたさまざまなメニューを提供している同倶楽部の概要をご紹介します。

介護予防事業とは

平成18年(2006年)4月に施行された改正介護保険法で創設されたのが「地域支援事業」と呼ばれているもので、介護保険制度の費用で運営されています。そして、その主要事業として位置づけられているのが「介護予防事業」です。

介護予防事業は、65歳以上の方を対象に、一人ひとりに合わせた運動プログラムなどを行い、介護が必要になる状態を予防したり、その時期を遅らせるために取り組んでいるものです。

元気なうちから取り組む必要があるのは、生活習慣病などの予防も介護の予防も同じです。介護予防は、生涯を通じて自立した暮らし

しを支えていくことを目指すもので、介護予防に対する意識を高く持っていたいただき、地域での生活を末長く健康的に続けてもらうために、市が主体となって実施しています。

「要介護状態」とならないために

「高齢期に用心すべき病気は」と問われたら、「がん、脳卒中、心臓病」と答える人が多いと思います。確かにそれは死因の上位を占めています。しかし、介護が必要な状態を要介護を招くのは何か」という視点で見ると、脳卒中、衰弱、転倒・骨折が主な要因となっています。つまり、要介護状態にならないために

市から65歳以上の要介護・要支援認定を受けていない方に送付する「健康寿命100調査」のアンケートにお答えいただいた方の中で、介護予防が必要と思われる方には、お住まいの地域を担当する地域包括支援センターから電話でご案内をしています。

対象となる方

このほか、基本チェックリスト(別表)に該当する方や、日常の歩行に不安をお持ちの方、以前に比べて、むせるなど飲み込みに不安のある方などは、介護保険課がお近くの地域包括支援センターにご相談ください。

元気アツプ教室

「ちやきちやき倶楽部」

は、生活習慣病や衰弱、転倒・骨折の予防が重要になります。

医師の生活機能検査を受診

対象となる方には、市内指定医

仲間とのふれあいを楽しんでいます



運動コース
田島初雪さん
(祇園在住)

家に閉じこもらずに、なるべく外に出ようと思っていたところに、この教室があることを知りました。スタッフの皆さんはみんな親切ですし、私が通う奥富教室は環境もとてもいいです。自分に適した運動ができて、参加者も同世代の方なのでコミュニケーションがとりやすく会話も弾みます。

現在の自分の体力を少しでも長く維持するためにも、介護予防はとても効果があると思います。

口腔ケアの大切さが分かります



口腔・栄養コース
青木次郎さん
(狭山台在住)

体は健康と思っていましたが、口の渴きが少し気になっていて、かむかむコースに参加してみました。口腔ケアを受けてみると唾液を出す方法もよく分かり、かむことの大切さを感じます。自分に合う献立のメニューも教えてもらえるので、今ではそのレシピで妻も料理を作ってくれます。

ここで学んだことを生かし、これからも食べることの喜びを感じたいと思っています。

自分の健康状態を知る基本チェックリスト

次の質問の項目に、「○」か「×」を入れましょう。

運動器の機能

質 問	回 答
・手すりがないと階段を登れない	
・椅子に座った状態から、何かにつかまらなると立ち上がれない	
・15分間、継続して歩くことができない	
・この1年間で転んだことがある	
・転倒することに大きな不安がある	
判定... が3個以上付いた方は、筋力が衰えていることから活動が不活発になったり、転倒などから寝たきりを招くことがあります (運動コースへ)	

栄養状況

質 問	回 答
・6か月間で、2~3kg以上、体重が減った	
・BMIの数値が「18.5」未満である BMI = 体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m)	
判定... が2個以上付いた方は、低栄養の可能性がありま す。低栄養は、筋力が衰えたり病気にかかりやす くなります (口腔・栄養コースへ)	

口腔機能

質 問	回 答
・半年前に比べて、固いものが食べにくくなった	
・お茶や汁物などで、むせることがある	
・口の渴きが気になる	
判定... が2個以上付いた方は、口腔機能が低下して 食べたり飲んだりしにくくなり、低栄養や肺炎など、 全身の健康状態が悪化します(口腔・栄養コースへ)	

教室の概要

療機関でちやきちやき倶楽部へ参加が可能かを調べる、生活機能検査を無料で受診していただきます。

体力向上に着目し、足腰を鍛え、転ばない歩き方を身につける「運動コース」と、食べることに着目し、食生活、飲み込みの機能、調理実習などについて学習する「口腔・栄養コース」の2種類のコースがあります。いずれも、午前と午後の部があり、狭山台教室と奥富教室の2か所で実施しています。

●運動コース

このクラスは、1クラス定員15名で1回2時間、全23回です。

内容は、ちやきちやきストレッチ体操で体をほぐし、高齢者用トレーニング機器やバランスボールを利用して足腰を鍛え、転ばない歩き方を身につけます。教室終了後も自宅で行われるように、資料などもお渡ししています。

●口腔・栄養コース

このクラスは、1クラス定員10名で1回2時間、全10回です。

内容は、歯科衛生士による健口体操を行い、嚙んだり、飲み込んだりする力を鍛えます。また、管理栄養士の指導のもと、低栄養にならないかなどの食生活の見直しや、

調理実習などを行います。

●短期コース

このクラスは、1クラス定員20名で1回2時間、全3回です。

内容は、専門スタッフによる運動・口腔・栄養における介護予防のポイントを学びます。

参加費用

1回：170円

送迎サービス

自力で通うことが困難な方は、ご相談ください。バスストップ方式により、ご自宅の近くから無料で送迎を行っています。

教室修了生の

自主活動グループ

現在、運動を続ける仲間が集まった修了生の自主グループ「おなが会」なごみの2グループがあり、いずれも狭山台中学校で活動しています。

いつまでも、元気でいたいという目的で始めた修了生の皆さんの取り組みは、行動範囲の広がりや仲間づくりなどに大きな効果が期待できます。

問合せ介護保険課へ

内線1553