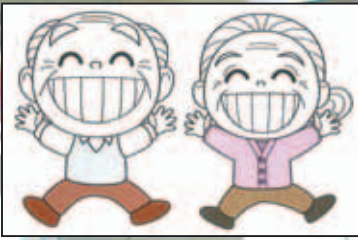


— 狭山市介護予防事業 —



元気アップ教室
イメージキャラクター
ちゃつき～ず



いつまでも元気で

介護を必要としない生活を送るために

市では、平成21年度から23年度を計画期間とする第4期狭山市高齢者福祉計画・介護保険事業計画に基づき、介護予防の推進に取り組んでいます。今月は、要介護状態にならないようにするための介護予防事業についてお知らせします。

介護状態になる原因は、認知症や骨折・転倒などが上位

認知症になる前段階で低下する3つの機能

19年度に行った高齢者調査で、介護保険サービスを利用している高齢者が、要介護などの状態になった原因には、脳血管疾患や認知症、高齢などによる衰弱・転倒・骨折が多いという結果が出ています。そのため、認知症予防や転倒・骨折予防などのために、日ごろから身体や脳の若さを保ち、介護が必要とならないよう、予防の取り組みをしていくことが大切です。

そこで、市では、介護が必要な状態になるおそれが高い高齢者特定高齢者(を対象にした施策と、一般の高齢者を対象にした施策の二つを推進することで、介護予防事業に取り組んでいます。

認知症の高齢者は、認知症になる前に、認知機能が軽度にも損なわれた状態(MCI)になります。このMCIの高齢者の約10%が、認知症に移行すると言われています。MCIの段階では次の3つの機能の低下が考えられています。エピソード記憶：2日前の朝食のメニューは何だったかを思い出すような、出来事を記憶して思い出す機能

注意分割機能：食事メニューを二つ同時に作っていくような複数の作業を並行して行うときに適切に注意を振り分ける機能

計画力・思考力：旅行などで目的地に行くため、時刻表を見ながら

無理なく楽しく続けられます



真野照枝さん
(つつじ野在住)

友達から勧められて、奥富教室に通うようになりました。スタッフの方が親切に指導してくださり、痛かったひざもすっかりよくなりました。住まいから遠くても、送迎があるので本当に便利です。楽しく健康になれるちゃきちゃき倶楽部を利用して、介護予防に役立てたいと思います。

友達から勧められて、奥富教室に通うようになりました。スタッフの方が親切に指導してくださり、痛かったひざもすっかりよくなりました。住まいから遠くても、送迎があるので本当に便利です。楽しく健康になれる



狭山台教室
狭山台1-21
狭山台北小学校内



奥富教室
下奥富1100
旧奥富幼稚園内

元気アップ教室ちゃきちゃき倶楽部 教室に参加するまでの流れ

健康寿命100調査による「加齢、心身機能低下に伴う危険なサイン」の早期発見

「教室参加候補者」に対し、地域包括支援センターなどから教室の参加希望を確認

地域包括支援センターなどの職員が訪問し、調査の上、本人に生活機能検査受診券を発行

指定医療機関で生活機能検査の受診。医師判定で許可が出た方は教室参加を申し込み

教室参加の申し込み後、市から教室利用の決定通知を本人に郵送

教室参加開始。
3か月の教室終了後、効果測定を実施

ら、何時までどこに行き、次に何をするか計画するような機能介護予防の意識啓発のために

健康寿命100調査を実施

この調査は、生活、健康面に関する100問以上の質問に、高齢者の皆さんからお答えいただくものです。回答結果を分析し、回答者の相対的な健康度や予防の必要性さらに総合的なアドバイスなどを含んだ結果をお知らせし、ご自身の生活を見直して介護予防に役立てていただきます。

また、分析結果で、生活機能が低下し、特定高齢者と見受けられる方には、元気アップ教室への参加をお勧めしています。

なお、教室に参加いただく場合は、事前に、市内指定医療機関で生活機能検査を受けていただくこととなります。

特定高齢者の皆さんのために

元気アップ教室ちゃきちゃき倶楽部

足腰を鍛え、転ばない歩き方を身につける、運動器の機能向上、食生活の改善知識を身につける「栄養改善」、食べ物を噛んだり、飲み込んだりする力を鍛える、口腔機能向上、以上の3つの機能向

上を図る通所型介護予防事業として、元気アップ教室を開催しています。

この教室は、1クラス定員15名、1回2時間、全23回で、狭山台と奥富でそれぞれ実施しています。

一般高齢者の皆さんのために

脳力アップ教室・旅行プランdo編

2ページの、認知症になる前段階で低下する3つの機能のうち、まずは「計画力」低下の予防のため、認知症を正しく理解しながら認知症の予防方法を体験してもらう、脳力アップ教室・旅行プランdo編を実施しています。

認知症予防に効果的な活動として、ウォーキング、料理、パソコン、旅行などが挙げられます。この内のウォーキングと旅行に注目し、旅先の下調べから実際に旅行に行くまでを体験し、皆さんで楽しみながら、認知症の予防に取り組んでいきます。

介護予防事業は、高齢者一人ひとりの生きがいや自己実現のための取組みを支援して、生活の質の向上を目指すことを目的とするものです。皆さんの積極的な事業への参加をお待ちしています。

問合せ介護保険課へ内線1553