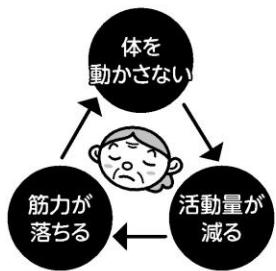


いくつになつても 元気大作戦！

寝たきりのきっかけは身近に



皆さんが負担している介護保険料は、要介護認定者が必要とする介護サービスの総費用から算出しています。そのため、適切な介護サービスの利用と元気なうちに介護予防の取り組みは介護保険料の上昇を抑える力となります。

介護が必要な状態となるきっかけとして、体を動かさなくなることによる心身の機能の低下が多くみられます。それらを防止するためには、日頃から体を動かし、体力や運動機能を維持することが大切です。

元気なうちからできること、体操でいくつになつても元気になれます！

市では、平成18年に周南しゃつきり体操を作成し、しゃつきりリーダー（市民ボランティア）と一緒に介護予防の取り組みを進めてきました。

平成27年度から、いくつになつても筋力アップができる新たな体操を推進します。

● 効果も実証済み！

昨年9月にモデル的に取り組み、67歳から84歳の人を対象に週1回、3か月間実施したところ、筋力や歩行スピードの改善が得られ、効果が確認できました。

高齢化に伴い、介護を必要とする状態であると認定される人(要介護認定者)の数が年々増加しています。同時に、介護サービスの利用に掛かる介護保険給付額も大幅に増加しています。



● 既に、市内6箇所で実践中！

体操の支援は、週1回3か月以上継続する、おおむね65歳以上の人で5人以上のグループに行っています。簡単・ゆっくり、誰でもできる体操です。体験もできますので、気軽に問い合わせてください。

