

いくつになっても 元気大作戦!

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。



2015.6.15 **しんぱん** 4

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されています。そのため、適切な介護サービスの利用と元気なうちからの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。

寝たきりのきっかけは身近に



元気なうちからできること、体操
でいくつになっても元気に過ごす!

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、いくつになっても筋力アップが期待できる新たな体操を推進します。

●地域の仲間と一緒に「いきいき百歳体操」

いきいき百歳体操は椅子に座った状態で、時間は40分程度。手首や足首に個人個人に合った重さの重りを付け、ゆつくりと腕や足を動かします。現在、実践している皆さんは近くの公民館や集会所、個人宅に週1回集まり、日常生活に必要な筋力を維持・向上しようと励んでいます。新規に体操を始めたいグループには、最初の4回、専門職やしやつきり

リーダーが支援するので安心です。
●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。

●既に、市内6箇所実践中!

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・ゆつくり・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。

いきいき百歳体操に 取り組む人の声



いつまでも元気に足腰しゃつきりでいたいから、体操をがんばっています。体操をすると体がすっきりして、軽くなるんですよ。みんなと会うのも何より楽しみで、元気をもらえます。これからもみんなと一緒に続けていきます。(今宿公民館西松原分館/85歳女性)

