

介護が必要になる前に

始めよう 介護予防



人

はだれでも年をとり、体の機能が衰えていきます。それに伴い、日常生活のさまざまなことが困難になってきます。また、50歳代、60歳代でも病気をきっかけに、それまでできていたことが、突然、1人ではできなくなってしまいうこともあります。現在、介護に携わっていない人にとっても、「介護」は自分や家族に突然起こるかもしれない、身近な問題です。

市では、平成29年4月から介護予防・日常生活支援総合事業（総合事業）を開始し、高齢者の皆さんの社会参加を促すことにより、要介護状態にならないよう支援するとともに、地域の支え合いの体制づくりを進めています。

今回の特集では、介護が必要になる前にできる予防対策を行っている事業をご紹介します。

頭と体がスツクリ!!

スクエアステップ講座

長寿介護課長寿福祉グループ
(0338-5811)

スクエアステップってなに？

スクエアステップは、認知機能を向上し、転倒予防などに効果のある運動です。一辺25センチの正方形を横4個、縦10個の計40個並べたマットを利用した「遊びごころ」のある新しいエクササイズです。

準備体操

じっくりと約20分かけて準備体操を行い、ケガ防止だけでなく、筋力や基礎体力の向上をはかりま

す。

まずは、指導者のステップパターンを見て覚えます。その後、指導者と同じステップをしながら前に進みます。ステップは段階的に難易度が増していきます。

ステップを踏んだ後は、満足感や爽快感、達成感を味わうことができます。



スクエアステップリーダーの皆さんからPRメッセージ!

皆さんの参加をお待ちしています!



スクエアステップは本当にいいエクササイズです。基礎体力づくりや認知症予防にもなります。実際、スクエアステップを始めてから、足元がふらついたり、つまづいたりしていたのがなくなり、元気になったのを感じています。また、初めての人でもステップの仕方を教わったりする中で、自然とコミュニケーションが生まれます。このコミュニケーションが一番大切なことで、スクエアステップをきっかけに早い時期から仲間づくりをしていただけだと思います。

※リーダーとは、指導員の補助をする人たちで、市内には現在13人います。





- スウェアステップ講座に参加しませんか？
- とき 毎月第3木曜日午前11時～午後0時30分
- 今後の日程 11月16日(※)、12月21日、平成30年1月18日、2月15日、3月15日
- ところ 総合体育文化センター 多目的ホール(※11月16日のみ剣道場)
- 参加者 市内在住の人
- 参加費用 無料
- 参加方法 当日会場までお越しください。
- 定員 30人
- 持ち物 タオル、飲み物、上履き(動きやすい運動靴)

介護予防教室(くらぶグッパ)では、どんなことをするのか？
 いつまでも自分らしく暮らす元気を保つために、認知症予防と筋力・バランス能力向上に効果的なフリップグッパ体操を行っています。
 毎回さまざまな講師を招き、体の体操だけでなく、音楽や笑い、色彩を通して脳と意欲の活性化を促すなどバラエティに富んだ介護予防の方法を紹介しています。



楽しく頭と身体を動かそう！
介護予防教室
(くらぶグッパ)
 岩倉中学校区域：岩倉市地域包括支援センター(☎38-0303)
 南部中学校区域：岩倉東部地域包括支援センター(☎96-6553)



そのほか、おしゃべりタイムを設けており、参加者同士が気軽に話をすることができ、仲間づくりのきっかけの場にもなっています。

開催案内

- 開催日・場所
 - ・第四児童館 毎月第2木曜日の午前10時～11時30分
 - ・さくらの家 毎月第4水曜日の午後1時30分～3時
 - ・ふれあいセンター 毎月第4木曜日の午前10時～11時30分
- 対象 市内にお住まいの65歳以上のの人ならどなたでもご参加できます。
- 参加方法 動きやすい服装で上履き、水分を持って直接会場へお越しください。

岩倉市老人クラブ連合会が実施している介護予防事業を紹介！

岩倉市老人クラブ連合会事務局(さくらの家内)(☎37-3834)
 南部老人憩の家(☎37-0497)

※日程は変更になる場合があります。

事業名	時間	さくらの家	南部老人憩の家	費用
健康づくり勉強会	ちらしおよび月次の回覧で別途ご案内(年5回)			なし
健康体操	午後1時～2時	毎月第1水曜日	毎月第3水曜日	なし
フラダンス	午前10時15分～11時15分	毎月第3火曜日	—	なし
	午後1時30分～2時30分	—	毎月第4火曜日	なし
保健福祉相談	午後1時30分～3時	毎月第2水曜日	毎月第2火曜日	なし

「元気なちからを地域のために」
いきいき介護サポーターに
登録しませんか？

岩倉市社会福祉協議会
(☎ 37-3135)

どんな制度なの？

いきいき介護サポーター制度とは、介護予防事業のひとつとして、高齢者の皆さんが、介護サポーター活動を通して地域貢献や社会参加をすることで、より元気になることを目的とした制度です。

また、サポーター活動を行うと、それに応じてポイントが付与されます。ポイントをためると、最大で5千円の交付金を受け取ることができます。

どんなことをするの？

活動内容は、社会福祉施設等でのボランティア活動です。例えば、レクリエーションの参加を支援したり、話し相手になったり、散歩の補助などです。

登録の仕方

●対象者 市内在住の65歳以上の人
●登録方法 岩倉市社会福祉協議会の窓口で登録受付を行っていますので、直接窓口にお越しください。



の際に手引きと手帳をお渡しします。

また、万一のケガや事故に備えて損害保険に加入していただきます(年間保険料400円)。

ポイントの換金

介護サポーター活動の活動先は指定されており、その指定先でサポーターは活動します。そして、その指定先で活動前に介護サポーター手帳を掲示し、活動後にスタンプがもらえます。

1時間の活動で1スタンプ、1スタンプを1ポイントに換算します。
※1日にもらえるスタンプは2つまで。

毎年4月から翌年3月までに付与されたポイントを1ポイント100円に換算し、年間5千円を上限に翌年度換金されます。

介護予防にもなります！

多世代交流事業 ふれあい歩け歩け大会 を開催します

老人クラブ連合会事務局 (☎ 37-3834)、長寿介護課長寿福祉グループ (☎ 38-5811)



- とき 11月25日(土)午前9時～(受付は午前8時30分～) ※雨天の場合は中止。
- ところ 八剣憩いの広場に集合の後、五条川堤防道路など約4.5kmを歩きます。
- 参加費 無料
- 参加方法 市役所長寿介護課、保健センター、ふれあいセンター、多世代交流センターさくらの家、南部老人憩の家、各児童館、みどりの家、くすのき

の家、総合体育文化センター、生涯学習センターで申込みを受け付け、その場で参加券をお渡します。参加券があると当日の参加受付が簡略化できます。事前の申込みがなくても当日参加できます。
※当日は、交通整理担当を配置し、交通安全に配慮しますが、五条川沿いにお住まいの人には、ご迷惑をおかけします。ご理解とご協力をお願いします。

介護に関するお知らせ 長寿介護課介護保険グループ (☎ 38-5811)

「知って得する介護のはなし」を開催します

介護保険って何だろう？ 介護予防のために今からできることってあるの？ そんな疑問を抱える人に、「知って得する介護のはなし」を開催します。ぜひこの機会に「介護」について考えてみませんか。

- とき 11月8日(水)午前10時～11時
- ところ 市役所7階大会議室
- 内容 介護保険制度と介護保険料について・自宅でできる介護予防(飲み込み力アップで肺炎予防)について
- 対象 元気に老後を過ごしたい人

「介護マーク」をご存じですか？

介護者にとって介護をしやすい環境づくりを図るため、介護マークの普及および配布をしています。



- 配布対象者 介護をしている人
- 目的 外出先で、異性のトイレに付き添う場合などで、周囲から誤解を受けることを防ぎ、安心して介護ができるようにするため
- 配布場所 長寿介護課介護保険グループ・岩倉市地域包括支援センター・岩倉東部地域包括支援センター