

地域住民同士で楽しく取り組む 介護予防サポーター養成講座

◆高齢化が進む本町で高まる 介護予防の必要性

平成37年には、団塊の世代が後期高齢となる75歳を迎えます。75歳以降の年齢の人は、身体機能や認知機能の低下を引き起こしやすく、介護支援などを必要とする場面が増えてきます。

また、人口の高齢者の占める割合が増加していく中で、現在の介護保険制度のサービスのみで多くの高齢者を支えることが難しくなると考えられています。そのため地域で介護を予防するための取り組みの1つとして、高齢者の集う場をつくることの必要性が高まっています。

また、介護保険を申請する要因として、関節障がいが必要介護の前段階である要支援認定者に多く、関節障がいを予防する取り組みが必要であることから、高齢者の集う場で、笑顔で住民同士が共に協力しながら楽しく運動に取り組むことが、今後の介護保険制度の維持に大きく影響を及ぼすと考えられています。

そこで、今年度から町では、地域で楽しく運動に取り組んでいた、住民同士で介護予防活動を支援することを目的とした介護予防サポーターを養成することとなりました。

介護予防サポーターとは、自ら介護予防を実践し、地域での介護

予防の取り組みを推進し広める役割を担う介護予防や健康づくりのサポーターをしていただくボランティアです。

◆介護予防サポーター養成講座を開催しています

介護予防サポーター養成講座は、町が(株)くまもと健康支援研究所(松尾洋代表)へ委託し、8月5日(水)第1回養成講座を町総合保健福祉センターで開催し約78人が参加しました。

第1回の講座は、本町の介護を取り巻く状況と今後の介護の方向性についての講話、血圧測定の実技、問診のとり方、転倒予防のための「なるなる体操」を実施しました。

今後、介護予防の地域の担い手となるサポーターの役割についての講話や「なるなる体操」の実践、口腔体操、認知症予防のための脳

トレなど、介護予防に大切な内容が受講料無料で8回、町総合保健福祉センター・多目的ホールで開催します。実技や講話など自分のためにもなる内容で、現在、参加者94人、男女問わず多くの皆さんにご参加いただいています。



▲講師から「なるなる体操」など介護予防について学ぶ受講生の皆さん

なお、地域で介護予防サポーターとして活動していただくためには、講座を7回以上受けていただくことが条件となっています。

参加した方からは、「とてもためになりました。これからも来ます」「自分のためにもなります」と意欲的な意見が多く聞かれました。私たち職員も、皆さんが地域で介護予防に取り組みやすいようバックアップをして皆さんと一緒に汗をかいて頑張ります。

介護予防に興味のある方、自分の生きがいづくりや仲間づくりをしたい方などぜひご参加ください。

話のあゆみだより

介護

このコーナーでは、毎月、町総合保健福祉センター職員である保健師、社会福祉士などが、健康や福祉、介護、健康診査などに関する情報をリレー形式でご紹介します。



今月の「あゆみだより」は
福田 久美子 保健師

町では、自ら介護予防を行い、住民同士で楽しく介護予防活動を行う「介護予防サポーター」の養成講座を開催しています。地域で介護予防に取り組み、生きがいを持って元気に生活できるように皆さんもぜひ参加してみませんか。

Smile

わが家の“笑顔”をご紹介します



志免 ^{ののか}希颯ちゃん (11か月)

父・充紀さん 母・理恵さん
(安平区)

うちのみんなが大好き♡



赤崎 ^{りゅうと}龍斗くん (11か月)

父・龍太さん 母・千春さん
(緑町区)

かわいい笑顔に
いやされています♡



田上 ^{はじめ}創くん (1歳)

父・満さん 母・ひとみさん
(大町区)

全く人見知りせずになりました。

Child-Care

9月の子育て支援カレンダー

○ 甲佐保育園 ☎096-234-0186

園庭開放(土・日曜日、祝日を除く)

○ 若草保育園 ☎096-234-0013

4日(金) 室内で遊具あそび
18日(金) ポールプール遊び

園庭開放(土・日曜日、祝日を除く)

○ 竜野保育園 ☎096-234-0519

16日(水) 誕生会

園庭開放(土・日曜日、祝日を除く)

○ 乙女保育園 ☎096-234-3947

園庭開放(土・日曜日、祝日を除く)

○ 緑川保育所 ☎096-234-0789

園庭開放(土・日曜日、祝日を除く)

○ 地域子育て支援センター (竜野保育園内) ☎096-234-0305

2日(水)	製作遊び
4日(金)	散歩
7日(月)	積み木遊び
9日(水)	お絵かき
11日(金)	シール遊び
14日(月)	おやつ作り
16日(水)	お誕生会(要予約)
18日(金)	スタンプ遊び
25日(金)	陶芸教室(要予約)
28日(月)	戸外遊び
30日(水)	散歩

育児相談(電話・面接)
月～金曜日 午前9時30分～午後4時
体験保育
月・水・金曜日 午前9時30分～正午

9・10月の保健活動

●会場 町総合保健福祉センター

+ 4か月児健診

9月17日(木) 午前9時

10月15日(木) 午前9時

+ 7か月児健診

9月17日(木) 午前10時20分

10月15日(木) 午前10時

+ 10か月教室

10月2日(金) 午前9時30分

+ 1歳6か月児健診

9月8日(火) 午後1時

+ 2歳子育て相談

9月18日(金) 午前9時30分

+ 3歳児健診

9月8日(火) 午後1時20分

+ BCG予防接種

9月15日(火) 午後1時30分

●健康や福祉、介護、健康診断などに
関するご相談・お問い合わせ先

・町総合保健福祉センター

・町地域包括支援センター

(町総合保健福祉センター内)

☎096-235-8711

✉klg113@town.kosa.lg.jp

●行事などに関する詳しい内容は、各園に直接お問い合わせください。