

# 健康で元気に長生きするために 介護予防に地域全体で取り組もう

## ◆地域全体で支える介護予防 で住み良いまちづくりを

国では、人と人とのつながりを通じて、集いの場を継続的に拡大していくことができる地域づくりと自立支援に役立つ取り組みを推進することを目的に、「地域づくりによる介護予防推進支援事業」に取り組んでいます。

平成26年度からは、本県が同事業のモデル事業に取り組み、平成27年度は本町でも介護予防に積極的に取り組むことが必要であると考え、モデル町として指定を受け、本町の田原区をモデル地区として同事業に取り組みました。

## ◆田原区でモデル事業を実施

介護予防サポーター養成講座にご参加いただいた地区のうち、28地区を対象としてモデル事業への参加希望の意向調査を行いました。その結果や公民館などの施設状況確認などの審査を経て、田原区をモデル地区に選定しました。

平成27年11月17日(火) 田原公民館で、地域づくりによる介護予防推進支援事業のモデル事業の広域アドバイザーの高知県中芸広域連合課長の廣末ゆかさんと密着アドバイザーの九州看護福祉大学教授の福本久美子さんから田原地区住民の皆さんに「住民主体の介護予防」についてのお話しをしていただきました。その後、集いの

場で実施する体操として「いきいき百歳体操」を採用し、その体操実技などを行いました。



▲田原公民館で体の必要な筋力を鍛える「いきいき百歳体操」を体験する参加者

## ◆週1回の体操でつくる健康で 元気な体と地域の輪

田原区では、毎週木曜日に地域住民が公民館に集まり、地区の介護予防サポーターを中心に体操を実施しました。計3回程度、熊本

回生会病院理学療法士の大賀完さんを招いて、体操の意義やポイントなどを分かりやすく説明を行いました。

2月には、在宅の歯科衛生士の山口八重子さんがボランティア支援として「噛むことの大切さと全身の健康との関係について」と題してお話ししていただきました。さらに健口体操、唾液腺マッサージの指導もありました。

## ◆心と体の健康を地域で支える

モデル事業の実施前と後に、参加者にアンケートを取ったところ、「心や体が健康になった」「新しいことに挑戦することは大切だと感じた」と多くの人が回答しました。

今回のモデル事業で、体力が向上すると、心の健康も向上する可能性があることが考えられるとの結果が得られました。

住民の皆さんからたくさんのお力をいただき、私たちもたくさんの経験を積み重ねてきた住民の皆さんが元気で、そして笑顔で過ごせることのできる地域をつくっていききたいとの意欲が高まりました。

これからも子どもたちが「年を取って素晴らしいことなんだ」と思える高齢者像が広まるようにお手伝いしていきます。

## 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

これからの介護予防は、体操の集いなどの活動を地域に展開し、人と人とのつながりを通じ、参加しやすい集いの場を作って地域全体で介護予防に取り組むことが重要です。高齢者が元気で長生きできる地域づくりを目指しましょう。

## Smile

わが家の“笑顔”をご紹介します



### 志垣 <sup>なち</sup>那智ちゃん (1歳)

父・太一さん 母・法子さん  
(下横田区)

パパ、2人のお姉ちゃん、  
アンパンマン大好き♡

★お子さんの成長の記念として、“笑顔”の写真を『広報こうさ』紙面に飾ってみませんか？写真掲載のお申し込みは、町総合保健福祉センターまで。

- お子さんの“笑顔”の写真掲載に関するお申し込み・お問い合わせ先  
町総合保健福祉センター  
☎096-235-8711  
✉klg113@town.kosa.lg.jp

## Child-Care

### 4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

園庭開放(土・日曜日、祝日を除く)

#### ○ 竜野保育園 ☎096-234-0519

13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

4日(金)	開所式
6日(水)	ブロック遊び
8日(金)	シール遊び
11日(月)	戸外遊び(砂場)
13日(水)	お誕生会(要予約)
15日(金)	ままごと遊び
18日(月)	散歩(園周辺)
20日(水)	積み木遊び
22日(金)	おやつ作り(きな粉団子)
23日(土)	お見知り遠足(要予約)
25日(月)	戸外遊び
27日(水)	こいのぼり作り

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

## 4・5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

4月21日(木) 午前9時

5月19日(木) 午前9時

### + 7か月児健診

4月21日(木) 午前10時

5月19日(木) 午前10時

### + ピカピカ1歳教室 (10か月～1歳0か月児対象)

4月8日(金) 午前9時30分

### + 1歳6か月児健診

5月10日(火) 午後1時

### + すくすく2歳児子育て相談 (2歳3～4か月児対象)

5月27日(金) 午前9時30分

### + 3歳児健診

5月10日(火) 午後1時20分

### + BCG予防接種

5月17日(火) 午後1時30分

### + 日本脳炎予防接種

4月22日(金) 午後1時30分

4月25日(月) 午後1時30分

4月26日(火) 午後1時30分

5月9日(月) 午後1時30分

5月13日(金) 午後1時30分

5月16日(月) 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。