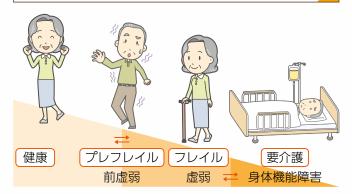
「通いの場」で介護やフレイルを予防

通いの場とは別名、「地域介護予防活動」です。高齢の方々が、介護予防や健康づくりなどを目的として、 自主的にグループで活動する場を「通いの場」と呼んでいます。

グループ活動に参加するだけでも、介護予防やフレイル予防になり、一人ではなく仲間とともにみんなで活動することで予防の効果が高まると言われています。

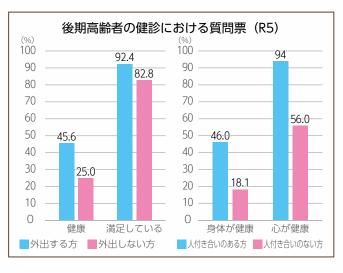
フレイルとは?



フレイルとは、加齢に伴い体力や気力、食欲、活動量などが低下し、虚弱になっていく状態をいいます。フレイルが進行すると、日常生活に支障がではじめ、外出がしづらくなったり、閉じこもりや孤立に陥りやすくなったりし、さらに進むと要介護状態になっていきます。

外出が多い方ほど心も身体も元気

町の後期高齢者健診で行った質問票では、外出頻度 が多い人ほど身体や心の健康状態が良く、人付き合い が多い人ほど毎日の生活に満足している人が多いと いう結果が出ています。

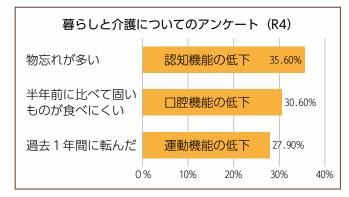


65歳以上の3人に1人はフレイルの傾向

こんな症状はありませんか?

・疲れやすい ・気力がない ・記憶力が低下

町が65歳以上の方を対象に行ったアンケートでは 約3人に1人はフレイルの傾向がみられました。



フレイル予防の3つの柱



仲間と活動して 心も体身も健康に

町では住み慣れた地域の通いやすい公民館などにおいて、みんなでワイワイ楽しみながら継続的に介護予防に取り組む通いの場の支援を行っています。 参加を希望される方はお問い合わせください。

参加を希望される方はお問い合わせください。 地域みんなで介護予防に取り組み、元気な高齢者 が多いまち長泉を目指していきましょう。

住民主体の「通いの場」をご紹介

「ちょいトレ!楽らくクラブ」



「ひらめき!脳広場」



グランツ区 ちょいトレを通して新たなコミュニティ ができてとても良かったです。それぞれ の得意なことを活かしながら主体的に 取り組んでいます。

小野 康二さん (グランツ区)

身体を伸ばすストレッチ運動やゲームを行い、健康 づくりについて学んでいます。

- <実施している区> -

下長窪、南一色、新屋町上、 鮎壺、駅上、西、原、東、 薄原下、グランツ、杉原、 高田、本宿 自宅でもでき るセルフケア の体操を教わ り、とても助 かっています。



小池 友治さん (杉原区)

認知症予防のための「コグニサイズ」を基にした トレーニングを行います。

<実施している区など> 上長窪、南一色、中土狩、 鮎壺、薄原上、原、原分、 モク・オハナ



新しく「通いの場」を立ち上げませんか?

高齢者の介護予防を目的として、年40回以上、定期的・継続的に通いの場を運営する場合に、活動費を補助(住民主体による介護予防・生活支援サービス事業補助金)します。



▲町ホームページ

☎長寿介護課 989-5537