



今年度実施予定の介護予防教室

教室	教室の内容	実施予定月
排尿トラブル予防教室	尿失禁の起こり方を理解して、尿失禁予防につながる骨盤底筋体操を実践します。	9月
音楽療法教室	みなさんと歌って楽器を鳴らして楽しく心身のリフレッシュを行います。	10月、1月
転倒予防教室	普段から気をつけている転倒予防について運動をしながら学びます。	11月
うつ予防教室	うつ病の特徴を理解して、うつ病の予防や対応方法について学びます。	12月
腰痛膝痛予防教室	腰痛と膝痛の起こり方を理解して、腰痛と膝痛が予防できる体操を実践します。	2月
3B体操教室	ボール、ベル、ベルターの用具を使用しながら、音楽に合わせて行う手軽な健康体操を実践します。	3月



音楽療法教室

元気なうちから 介護予防！

高齢者が要介護状態にならないためには介護予防が大事です。介護予防は、ご自身の健康を維持していくことにつながります。今月号では介護予防の一部を紹介します。

介護予防とは

介護予防とは、高齢者が要介護状態になるのを防ぐこと、要介護状態であっても悪化を防ぎ、改善することを目的としています。

介護予防の三本柱として挙げられるメニューは、筋力トレーニング、食事内容を見直す栄養改善、口の中の働きを改善するための口腔ケアです。その他に閉じこもり予防、寝たきり防止や認知症予防も介護予防に関するメニューになります。

町の介護予防教室を紹介

町では、主に高齢者を対象にさまざまな介護予防教室を

行っています。転倒の仕組みを学び、転倒予防体操を行う転倒予防教室、認知症の原因や認知症の予防方法を実践する認知症講話教室など介護予防に関する内容を、毎月テーマを変えて開催しています。

介護が必要となる可能性が高いかたに対しては、運動機能向上、栄養改善と口腔ケアの複合的教室であるアクティブ教室、栄養と口腔に関する講話と実習を行うイートグッド教室、読み書き計算などの脳トレを行う頭の体操教室を開催しています。

一方、高齢者を支援するボランティアを対象にした教室も行っていきます。笑うことをエクササイズとして取り入れ

た笑いヨガ教室、ラジオ体操や筋トレなどのさまざまな健康体操を取り入れたライブラリ体操教室などを開催しています。

音楽療法教室

町が実施している介護予防教室の中に、音楽療法教室があります。「音楽療法」は、音楽の力を使って、対象者の心身の健康回復、リハビリ・発達の手助けや生活の向上を目指すことを目的としています。音楽療法の特徴は、リラックスして音楽を聴いたり、歌を歌いながら身体を動かすなどして、自分なりに音楽を楽しむことができるということです。

また、いつも教室中には笑いが起こり、その笑いが加わることでリラックス効果が期待できます。この音楽療法教室は、心身機能や年齢の差異に左右されずに手軽に楽しむことができる内容であるため、高齢者だけでなく若い参加者も多く、好評を博しています。

コミュニティーサロン

コミュニティーサロンとは、高齢者の孤独解消や介護予防のため、地域のかたがたが中心となつてつくりあげる交流の場のことです。コミュニティーサロンには、65歳以上の高齢者とボランティアが集まり、簡単な体操や輪投げ、お茶飲み会などを行っています。また、誕生会や日帰り旅行などをして参加者同士の親睦、世代間の交流を図つ

ていきます。介護予防教室やコミュニティーサロンに参加することで、楽しく身体を動かしたり、健康を維持するための知識を身につけることができます。

今後も広報紙やホームページで教室の案内を行っていきますので、ご自身の介護予防のためにぜひご参加ください。
問合せ 介護高齢係
☎内線324

Q. コミュニティーサロン活動とは？

A. 11区は通住民センターで毎月日曜日に1回、地区の住民のかたがたが自由におしゃべりできるお茶会として参加しやすいように開いています。活動内容は、おしゃべり、輪投げ、歌を歌う、日帰り旅行、活動対象者にお花贈呈、町の出前講座などいろいろなメニューを取り入れています。参加者は70～94歳の12～13名で、その他ボランティア4名が関わっています。

Q. コミュニティーサロンのメリットは？

A. 自宅から歩いて地区の住民が集まって楽しくおしゃべりでき、参加者が上記のメニューを毎回楽しんで過ごすことができます。特に3B体操、音楽療法はとても楽しんで参加しています。コミュニティーサロンでは手指体操を毎回取り入れているために、認知症予防にもつながる活動をしています。誕生月に花を贈呈すると参加者はとてもうれしい気持ちになります。このように、参加者が楽しい時間を過ごすことができるのがコミュニティーサロンのメリットです。

Q. コミュニティーサロンの今後について

A. 現在は11地区がコミュニティーサロンの活動をしています。板倉町の行政区は32地区あるため、もう少しコミュニ



板倉町コミュニティーサロン代表 高橋忠男さん

ティーサロンの数が増えて欲しいと思います。私は民生委員の活動も行っているため、同じ民生委員にも新規コミュニティーサロンの立ち上げを呼びかけして、コミュニティーサロン活動を推進していきたいと思っています。