



○岩田地区「通いの場」



○大同地区「通いの場」

地域での介護予防・健康づくりの拠点「通いの場」

始めよう！

集会所で介護予防

人は加齢により心身の機能が低下し、医療や介護サービスを受ける機会が増えていきます。通いの場を通じて身近な地域から健康づくり・介護予防を行い、ご自身の介護予防とともに健康のまちづくりを進めてみませんか。

健康づくり・介護予防の必要性を確認しよう

人口に占める65歳以上人口の割合を高齢化率といいますが、板倉町は今年1月に30%を超え、今後も上昇が見込まれています。これは群馬県の高齢化率より高く、近隣の館林市や邑楽郡内の各町と比較しても最も高い数値です。人は加齢により心身の機能が低下し、医療や介護サービスを受ける機会が増えていきます。それに応じて、医療や介護サービスの自己負担や町の費用負担も増加してきます。こうした状況から高齢者の健康づくり・介護予防の必要性が高まっています。人ごとではなく、高齢者自身にとっても町にとっても重要な課題です。



介護予防の地域づくり通いの場とは

高齢化により新たな問題も生じています。介護サービス利用者の増加と介護サービスに従事する専門職の人材不足により、将来、介護が必要になっても介護サービスの利用に支障が出るが見込まれています。また、介護サービスを利用するようにになると、近所のかたや地域とのつながりが薄れてしまうことも問題となっています。こうした複合的な課題を解消できるのが「通いの場」です。

◆基本的な考え方

- 1 高齢者が徒歩や自転車で通える集会所などを会場とする。
- 2 元気な高齢者だけでなく、後期高齢者や閉じこもりなど、何らかの支援を必要とする高齢者についても参加を促す。
- 3 地域住民の積極的な参加により、住民主体で自主的に運営する。
- 4 後期高齢者や軽度の介護認定を受けたかたでもできる体操を実施する。
- 5 体操を週1回以上実施する。

この基本的な考え方に基づき、全国的に各市町村が健康づくり・介護予防の拠点として「通いの場」の立ち上げに力を入れるようになりました。

◆通いの場補助金について

- 通いの場補助金は、実績に応じて交付します。関心のある団体は、介護高齢係までお問い合わせください。
- ・新規に設立する場合
5千円×開催した月数分
・2年目以降
前年度の参加人数実績×80円
(※上限7万2千円)

◎介護予防とともに健康のまちづくり

介護予防体操で筋力アップ通いの場の実践

◆大同地区

町内で最初に通いの場が立ち上がったのが、6区の大同地区です。当時の区長、民生委員、老人クラブ会長、議員を中心に、地区の住民が自分たちで健康づくり・介護予防に取り組みむ必要があることにいち早く着目しました。通いの場の進め方について議論を重ね、平成27年11月に大同地区通いの場を立ち上げました。毎週水曜日の午後1時30分から大同住民センターで介護予防体操を行っています。

体操の内容は、一つ500グラムのおもりを腕や足首に装着して、全身の筋力トレーニングを行う鬼石式筋力トレーニングとラジオ体操です。鬼石式筋力トレーニングはいすを使って行う体操であり、高齢のかたでも比較的無理なく筋力トレーニングの効果を期待されること



が特徴です。体操の時間は約50分間で、終了後は、みんなでお茶を飲みながら談笑しています。立ち上げから約2年が経過しますが、参加者は、転びにくくなった、腕が頭の上にあがるようになったという心身の変化を実感しています。また、週一回は顔を合わせることで、地区住民の交流の活性化にもつながっています。

◆岩田地区

4区の岩田地区では、今年度の行政区の運営目標として住民の健康寿命の延伸を掲げました。大同地区通いの場の見学を経て、行政区役員とコミュニティサロンの参加者が中心となり、平成29年7月に通いの場を立ち上げました。岩田地区では若いかたにも通いの場の効能を実感していただくために昼の部と夜の部の2部構成としました。昼の部は午後1時30分から、夜の部は午後7時30分から岩田区民会館で実施しています。参加している三ツ森雅映さんは、「家が近くなので歩いて参加しています。始める前はよくつ

まずいていたけど、足の運びが軽くなって改善されました」と笑顔で話してくれました。介護認定を受け、介護サービスを利用しているかたも参加しています。岩田地区の住民であれば、誰でも参加できるような雰囲気作りを心がけています。

通いの場を通じて健康づくり・地域づくり

国は、各市町村の高齢者人口の1割以上が通いの場に加入することを目標としています。現在の板倉町であれば、約450人以上のかたが参加することとなります。町としては、町内の集会所単位で通いの場ができることを将来的な目標としています。そのため、町では、随時通いの場の立ち上げ支援を行っています。通いの場に興味を持たれたかたは、ぜひお声かけください。板倉町の通いの場はまだまだ始まったばかりです。通いの場を通じてご自身の介護予防とともに、身近な地域から健康のまちづくりを広めていきましょう。

問合せ 介護高齢係
(地域包括支援センター)
☎内線 3 2 1