

自立した生活を続けるための

「介護予防・日常生活支援総合事業（総合事業）」です

岡福祉課介護班 ☎(84)1257

総合事業は、町にお住まいの65歳以上のすべての方を対象とした介護予防事業です。介護保険の認定を受けていなくても、一人一人の生活に合わせて利用することができます。

総合事業には、要介護認定で要支援1・2の判定を受けた方や町の窓口で受けられる

基本チェックリストにより生活機能の低下がみられた方が利用できる「介護予防・生活支援サービス事業」と、65歳以上のすべての方が利用できる「一般介護予防事業」があります。

町では「介護予防・生活支援サービス事業」で、通所型サービスBと呼ばれる住民主体サービスと通所型サービスCと呼ばれる短期集中サービスを実施しています。

また、「一般介護予防事業」で、地区住民主体のきらり若返り運動と町主体の元気はつらつ運動教室を行っています。

「通所型サービスB（住民主体サービス）」の実施団体へ補助金を交付します

高齢化が進む中、誰もが安心して暮らせる地域づくりのためには、公的サービスや制度に加えて、地域住民による支え合いの活動が重要となります。

現在は、介護予防につながる活動として、ボランティア団体「お姉さん」が料理教室を実施しています。



町では、高齢者が気軽に通える場・触れ合える場を広げるため、総合事業における通所型サービスB（住民主体サービス）を実施する団体に対し、活動に必要な経費の一部を補助しています。補助には要件がありますので、活動実施を検討される場合は、福祉課介護班へご相談ください。

きらり若返り運動をやってみませんか

●きらり若返り運動とは？

唱歌や童謡を歌いながら、自分で重さを調整できる重りを手首や足首につけて行う簡単な筋力運動です。筋力やバランス能力の向上を図り、日常生活動作能力の維持、向上を目標としています。

現在、11地区で「きらり若返り運動」を実施しています。運動を継続している方は、足の筋力アップにより、「階段を上るのが楽になった」「立ち座りが楽になった」という声も多く上がっています。また、運動だけでなく、仲間と会い、会話ができてることが楽しみの一つとなっている方も多いです。

●きらり若返り運動を地区で実施しませんか

65歳以上で、筋力運動を希望する方が5人以上集まれる

場合は、身近に通える地区の区民館や集会所などを借りて、自主活動として実施することができます。運動の実施方法は、保健師が会場に向き、わかりやすく説明します。実施を希望される場合は、福祉課介護班へお問い合わせください。

●きらり若返り運動実施地区のご紹介

大六天輝き健康クラブ

横芝光町ではじめて「きらり若返り運動」を開始したのは、鳥喰大六天地区のみなさんです。8年経過した今も、16人の方が参加され、楽しく元気に運動を継続されています。新規参加者募集中です。



介護予防・日常生活支援総合事業

介護予防・生活支援サービス事業	一般介護予防事業
【対象者】 ・要介護認定で要支援1・2の判定を受けた人 ・町実施基本チェックリストで生活機能の低下が見られた人	【対象者】 ・65歳以上のすべての人
【町実施事業】 ・通所型サービスB（住民主体サービス） ・通所型サービスC（短期集中サービス）	【町実施事業】 ・きらり若返り運動（地区住民主体） ・元気はつらつ運動教室（町主体）