

特集

いくつになっても イキイキ元気!



少子高齢化が深刻な問題となる中、団塊の世代が今年から70歳を迎え始めます。このことから、今後日常生活に支援が必要な人が増加することが考えられます。「出かけることが面倒になって引きこもりがちになってしまう」「訳あって家族を頼れない」という悩みを抱える人や、支援が今必要なくても「そのうち動けなくなったらどうしよう」など、年齢を重ねるにつれて不安が出てきます。

「いつまでも元気でいたい」、それは誰だって同じです。介護保険制度改正による総合事業の開始に伴い、市では全ての高齢者の方がいつまでも元気でいられるよう、地域の交流活動を支援しています。



平成28年度 モデル事業 上区元気になる体操

昨年度モデル事業として地域づくりによる介護予防推進支援事業が行われ、今年度から本格的に稼働を開始します。

実施する体操の例：ロコモ予防の体操など

◎ポイント◎

元気でいるためには、心と体の活動が必要です。そのためには、週1回以上の運動とそれを通して仲間と交流を持つことが効果的!

募集中の支援事業（申込先：地域包括ケア推進室）

事業名	内容	対象	実施期間	定員	募集期限
地域づくりによる 介護予防推進支援事業	体力測定・ロコモ予防 体操など	他の助成金を受けていない グループ	週1回 連続3カ月間	3グループ (1グループ20人程度)	6月末
地域リハビリテーショ ン活動支援事業	リハビリ専門職による介 護予防のための出前講座	運動・サロン活動グループ、 介護予防ボランティアグループ	随時	10回 (1グループ3回まで)	平成30年 2月末
地域交流活動支援事業	地域交流活動を行うグ ループに施設活用経費 の交付金を支給します	地域で介護予防を目的に週1 回以上の交流活動をしている グループ	随時	3グループ	平成30年 2月末