

# 令和2年度 介護予防事業

身延町地域包括支援センターでは、高齢者が介護が必要になる前から「介護予防」に取り組み、地域で健康な生活を続けていくことを目指し各種「介護予防事業」を行っています。



## いきいき百歳体操(地域づくり型介護予防事業)

- ・今年度6年目を迎え、地域の中での介護予防事業として定着しました。
- ・住民が世話人になり、いきいき百歳体操（おもりを使った筋肉運動の体操）を週1回続けることで、運動機能向上だけでなく、住民同士の身近な集いの場・交流の場になっています。
- ・令和2年6月現在、身延町内で47グループ、約633名が参加しています。



## 集落介護予防教室

- ・3年前から対象をいきいき百歳体操を行っている集落に拡大し、各種集落介護予防教室を行っています。



- ・昨年度は、年間で77回実施し、729名と大勢の参加がありました。
- ・百歳体操と合わせて「運動・栄養・口腔・認知症教室」を行い、総合的な介護予防や自立支援を目指しています。

### 【今年度の対象地区と内容】

- ①全地区：『運動教室（運動機能低下予防）』楽しく運動！足腰の筋力アップ
  - ②身延地区：『口腔教室（嚥下機能低下予防）』高めよう、お口の健康度！
  - ③中富地区：『認知症教室（認知症予防）』認知症について知ろう！
  - ④平成29年度以降の下部地区新規グループ：『栄養教室（低栄養予防）』今日からできる楽しい栄養の話
  - ⑤令和元年度新規グループ：『認知症教室（認知症サポーター養成講習会）』認知症の方を地域で見守ろう
- ・それ以外に、集落からの要望により集落に出向き「介護予防教室」を行っています。