

● 自分の体の状態をチェック！

3つ以上「はい」に該当する65歳以上の人は、教室の利用をお勧めします。

1	階段を上る時に、手すりや壁をつたっている	はい	いいえ
2	椅子に座った状態から立ち上がる時に、何かにつかまって立ち上がる	はい	いいえ
3	15分位続けて歩けない	はい	いいえ
4	この1年間に転んだことがある	はい	いいえ
5	転ぶことに対しての不安は大きい	はい	いいえ

● 「元気応援教室」での取り組み

①健康チェック

教室開始前に、体調確認や血圧測定を行い、当日の健康状態を確認します。



②ストレッチ体操

運動前の体操で筋肉を伸ばし、けがの予防と柔軟性を向上させます。



③運動（下肢3点セット）

個人の体の状態に応じて負荷量を決め、下肢の筋力を鍛える運動を行います。



楽々のびのび（立位ストレッチ）
楽々のりおり（ステップ運動）
楽々ふみふみ（足踏み運動）



④体力測定

握力や片足立ち、5m歩行などの測定を行い、運動機能を評価します。



⑤集団体操

自宅でも取り組める運動を習います。



⑥講話

運動や食事、口腔の専門職からの助言をもとに、生活の中で自分ができることに取り組みます。



元気応援教室は各地域で行っています。実施時期や期間は、本庁・各支所へお問い合わせください。

～生活不活発を改善して元気に～

「元気応援教室」で、元気な体を取り戻そう！

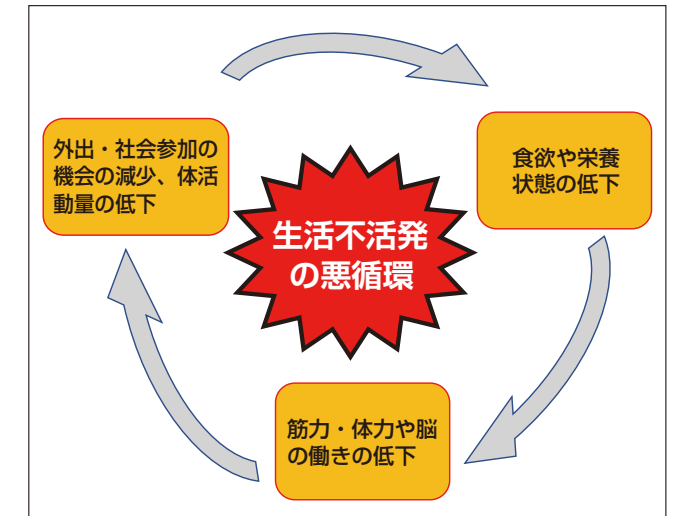
☎介護高齢課地域包括支援センター（☎75-8937）または各支所地域振興課地域福祉室

● 生活不活発病とは・・・

「生活不活発病」を耳にしたことがありますか？「生活不活発病」とは、動かない（生活が不活発な）状態が続くことにより、心身の機能が低下して、「動けなくなる」ことをいいます。

外出や社会参加の機会が減り、それに伴い、身体活動量が低下することで、食欲や栄養状態の低下につながります。さらには筋力・体力や頭の働きの低下を招き、生活不活発の悪循環が続くと、要介護状態や寝たきりにつながる恐れがあります（図1）。しかし、生活改善などの取り組みを行うことで、元気な体を取り戻すことが可能です。

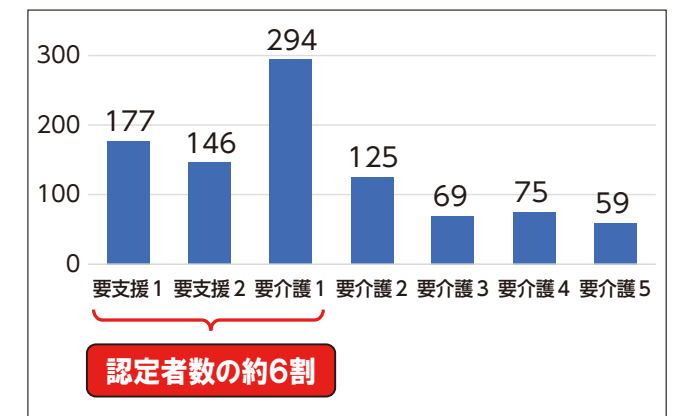
図1 生活不活発により陥る悪循環の流れ



● 市の介護認定の状況

市の現状として、介護が必要になり、新たに認定申請を行った人の申請理由では、関節疾患や骨折、転倒などの運動機能の低下を起因とするものが上位になっています。また、介護認定された人のうち、要支援1から要介護1が約6割となっており、年々増加傾向にあることが挙げられます（図2）。いずれも生活不活発が根本にあり、買い物や調理、掃除、階段の上り下り、入浴などの生活動作ができなくなったことで、介護サービスが必要となっている状況があります。

図2 介護度別の認定者数（単位：人数）



令和4年度 地域包括支援センター調べ

【新たに介護認定申請を行った人の申請理由】

1位	認知症
2位	関節疾患
3位	骨折・転倒

令和4年度 地域包括支援センター調べ

● 専門のスタッフがあなたをサポートします

普段の生活でできにくくなったり、できなくなった生活動作（立ち座りや家事動作、入浴など）の改善を目指し、元気で暮らし続けられるための取り組みとして、元気応援教室を実施しています。理学療法士や管理栄養士、歯科衛生士などの専門の職員が、運動や食事、口腔機能向上のため、参加者一人一人に合った3～6カ月間のプログラムを作成して、生活動作の改善に向けて支援を行います。