

# 「元気応援教室」ってどんな活動呢？

元気応援教室とは、日常生活を送る上での体の機能を改善するための運動、栄養、口腔機能の向上プログラムを組み合わせて行う教室です。利用期間は3～6カ月の短期間のサービスです。

問い合わせ 地域包括支援センター ☎53・2111（内線3431） 記事ID 0044913

近年、外出自粛などで生活が不活発になっていくとよく聞きます。そのような状態が続くと、心や体の機能が低下し、さまざまな健康問題が生じやすくなります。市の介護認定申請者の新規申請理由のうち、要支援と認定された方を見ると、生活不活発が原因となっている状況があります。

要介護の状態になることを予防するために、市では「元気応援教室（短期通所サービス）」を市内5カ所で開催しています。昨年度、朝日地域において新潟県介護予防日常生活支援サービス強化支援事業を活用し「元気応援あさひ教室」を実施しましたのでご紹介します。

## 自分でできる健康管理の方法を学びます

血圧や脈拍測定などからご自身の体調に合わせた運動強度が判断できます。運動の仕方だけでなく、食事の取り

方や口腔機能の大切さについても学びます。

## 利用前に事前訪問を行います

ケアマネジャーと教室の担当者が訪問し、参加者と相談しながら一人一人に合わせた目標を設定します。教室の途中と終わりにも訪問し、自宅での様子や目標の達成具合を確認します。

## 介護認定申請者の新規申請理由

- 1位 認知症
- 2位 脳血管疾患
- 3位 骨折・転倒

## 要支援と認定された人

- 1位 関節疾患
- 2位 認知症
- 3位 高齢による衰弱

令和2年度地域包括支援センター調べ

## 教室の流れ



10:00～  
健康チェック（体重、血圧、体温など）



10:15～  
ストレッチ体操



10:30～  
下肢3点セット（楽々のびのび、楽々ふみふみ、楽々のりおり）、体力測定、個別指導（栄養指導、歯科指導）



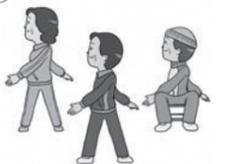
12:00～  
集団体操



12:15～  
講話

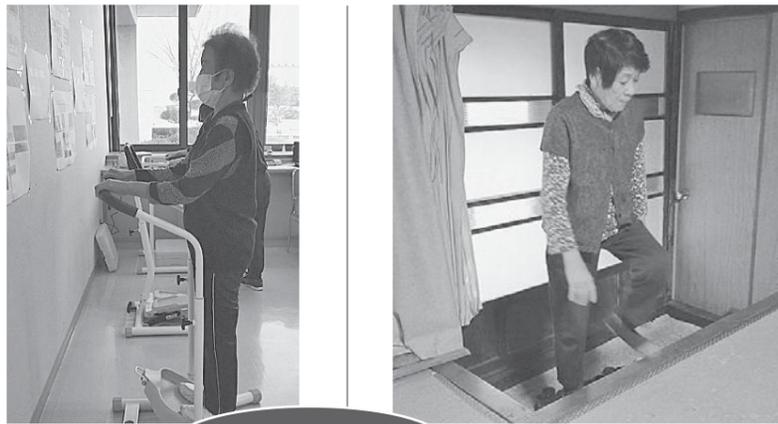


12:30  
終了



お風呂に入るとき、浴槽をまたぐのがスムーズになりました。後ろに傾いたり、ふらついたりすることがほとんどなくなりました。また、歩き始めの歩幅がとても良くなるようになり、車からも降りやすくなりました。

教室で習ったストレッチや体操を卒業後も毎日工夫して続けています。卒業後はむらかみ体操もやるようになりました。



## 参加者の声

### 85歳を過ぎても良くなれる

と実感できました。周りの人から姿勢が良くなったと言われ、娘から自分より元気だと言われました。

重いものを持ちやすくなったり、長い距離を歩けるようになったり、筋肉がついたと実感したので、それを落とさないように、頑張っています。

温泉や花見にも行ったし、コロナが落ち着いたなら旅行にも行きたい。身体が元気だと楽しみがたくさんできました。

最初はついていけないと思いましたが、やらなければもったいないと思うようになりました。

デコボコした畑まで歩いて行くのもサササーとできるようになり、階段の上り下りが楽になりました。ずっと立ち仕事していても疲れにくくなりました。

せっかく身体の動きが良くなったので、卒業後もウォーキングで身体を動かしています。



各支所でも元気応援教室を行っています。申し込みは村上地域包括支援センターまたは各支所地域振興課地域福祉室担当までお問い合わせください。

介護予防講演会で元気になった皆さんの様子を紹介します！

とき 10月25日（火）午後2時～（予定）  
ところ 市民ふれあいセンター  
詳細は10月1日号の市報でお知らせします。

