

高齢者が元気になる教室！

# 「元気応援教室」に参加してみませんか？

元気応援教室は、普段の生活でできなくなった、できにくくなった生活動作（買い物や調理、洗濯、掃除、階段の上り下り、入浴など）を、運動・栄養・口腔機能の向上プログラムを組み合わせ実施し、3～6カ月間で改善を目指す、短期集中型の予防サービスです。

問い合わせ 地域包括支援センター ☎75・8937 記事ID 0044913

村上市の介護認定申請者の新規申請の主な理由として最も多いのが、認知症で、次いで脳血管疾患、骨折・転倒の順となっています。

また、介護認定を受けた人のうち、要支援と認定された人の申請理由を見ると、主に生活不活発が要因となっています。ここ数年は、新型コロナウイルス感染症の影響で外出を控えることが増え、生活が不活発となる状態が続き、筋力や体力が低下している人も多いのではないのでしょうか。

市では要介護の状態になることを予防するため、短期集中予防サービス「元気応援教室」を市内5カ所で開催しています。県外の先進事業所の取り組みを学び、昨年度、村上地域で実施した「元気応援むらかみ教室」では、参加者の運動機能が向上するなどの効果が見られたので、ご紹介いたします。



## 要支援と認定された人の申請理由

- 1位 関節疾患
- 2位 高齢による衰弱
- 3位 骨折、転倒

## 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

令和3年度地域包括支援センター調べ

最初に、自分の体の状態をチェックしましょう。  
次の5つの質問のうち、当てはまるものはいくつありますか？  
3つ以上「はい」に当てはまる65歳以上の人は、事業の対象者となります。

質問事項			
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	転ぶことに対する不安は大きい	はい	いいえ

## 元気応援教室について

介護士、看護師、理学療法士、管理栄養士、歯科衛生士が個々のメニューを作り、指導します。

- ・利用期間：3カ月 週1回（午前中）
- ・参加料：無料
- ・送迎：有り
- ・ところ：いわくすの里（村上地域の人対象）
- ・申し込み：地域により会場、利用期間が異なります。詳しくはお問い合わせください。

## 教室の流れ

- 🕒 10時00分～ 健康チェック（体重、血圧、体温など）
- 🕒 10時15分～ ストレッチ体操
- 🕒 10時30分～ 立位ストレッチ、ステップ運動、足踏み運動、体力測定、個別指導（栄養指導、歯科指導）
- 🕒 12時00分～ 集団体操
- 🕒 12時15分～ 講話
- 🕒 12時30分 終了

## 元気応援教室の様子



▲立位ストレッチ（左）、ステップ運動（中央）、足踏み運動（右）

## 参加者の声



教室に参加する前は、家でつまずくことがありましたが、3カ月間で筋力がつき、つまずかずに歩けるようになりました。駅の階段を休まずに上れるようになり、ごみ捨ても休まずに行けるようになりました。友人からは姿勢が良くなったねと言われました。教室で習った体操やストレッチを、卒業後も続けています。

以前は、床からの立ち座りが大変でしたが、教室で運動や体操を行い、楽にできるようになりました。  
お風呂に入る時に浴槽をまたぐことが大変でしたが、3カ月間でスムーズにまたげるようになりました。



階段は手すりにつかまらないと上り下りできませんでした。3カ月間で、手すりにつかまらず、トントンと階段の上り下りができるようになり、自分でもびっくりするほど元気になりました。  
体操やストレッチなど教室で教えてもらったことを、これからも頑張っておこなっていきます。

**教室担当スタッフ**  
（いわくすの里職員より）

皆さんは「くつになっても身体を鍛えて元気になることが出来る！」というところを存知でしょうか。「足腰が弱って出掛けるのがおっくうになった」「家事が大変になった」と、衰えを感じる人もいらっしゃると思いますが、今からでも遅くはありません。元気応援教室では運動・栄養・口腔機能の3つの視点で支援し、活気のある生活につなげるお手伝いをさせていただきます。ご自身が目標とする生活に向けて一緒に頑張りましょう！！

元気応援教室は、いつでも参加者を募集しています。

〒952-8501 村上地域包括支援センター（本庁介護高齢課内）または各支所  
地域振興課地域福祉室