

ケンペア通信

発行所
NPO法人日本健康ペアド
ダンス協会(ケンペア)
千葉県大網白里市上谷
新田451-49
電話0475-51-1493
発行責任者
介護予防指導員
小林勝彦

これからは住民が主体

介護予防運動グループに助成金交付

通いの場の創設へ

今後とも増え続ける要介護人口。保険料の増加や介護職員の不足は全国的な課題です。介護状態にならないよう、予防の大切さが見直されています。厚生労働省は平成二

10人以上のグループで、月二回の活動から

上限十万円まで

この補助金は、大網白里市市民が主体的・継続的に実施する体操などの介護予防活動を、同市が支援する【地域介護予防活動補助金交付事業】というもので、四月十日より高齢者支援課で受付を開始しま

元気という貢献

六十歳以上の高齢者のうち五人にひとりには要介護者等です。逆に言えば、五人のうち四人は元気な高齢者といえます。この人たちの健康を維持することも、行政の大切な仕事です。運動教

七年度より、行政主導型から住民主導型へ方針転換しました。参考にしたのは、高知市の取組み【いきいき百歳体操】。歩いて15分

頑張る大網白里市

圏内の場所に、「通いの場」をつくるというものです。「通いの場」の普及には、住民が自らやる気になって行動する必要があります。そこで大網白里市は、10人以上の頑張るグループに補助金を出して応援していくことにしました。

した。申請書類の作成は、同市の担当者が丁寧に説明してくれるので安心。条件は市内に住所を有する者のみで構成された、おおむね十人以上の団体で、八割以上が六十五歳以上であることや、誰でも参加できることなど、全六条件。問合わせ大網白里市高齢者支援課 電話0475(70)0332

厚労省から指示がきているこの事業、まだまだ未実施の自治体が多いようですが、大網白里市は昨年からのいち早く取組みを開始。千葉県内でも先進的な市と言えます。私たちも積極的にグループを作り、元気な毎日を過ごしましょう。

室の紹介や食生活の大切さを啓発していますが、結局は私たちの自覚と行動が全てです。要介護者等になる原因である、脳血管疾患や認知症、骨折や怪我などを未然に防ぐ努力を続けて、元気であること、これがそのまま、社会貢献となる時代です。

「楽しい」が継続の秘訣

ケンペアの介護予防

ケンペアの【ふれあいリズム運動】

は、米国立保健老化医学研究所の運動理論を基に、リズム理論やヨガ式呼吸法、音楽療法などをバランス良く配合しています。有効ホルモンの働きで自律神経を調べ、自然治癒力を刺激します。免疫力を高める独自の脳トレ方法で認知症も予防。続けていると自然にダンスも覚えられますので、子ども達との交流ダンスでお祭りに出演するなど、楽しい目標をもてるのも魅力のひとつです。元気者コースと要支援2までの2コースがあります。お気軽にお問い合わせください。0475(51)1493今井まで

【介護予防に必要な取組み】

①バランス感覚や体幹、柔軟性など、怪我や転倒を予防するための運動を定期的(週1回〜2回)に継続する。②低栄養を防ぎ、栄養状態を改善する。③口ケアや顔体操等、口腔機能を高める。④なるべく外に出て、人と交流することで認知機能の低下やうつを予防する。⑤閉じこもりの人を支援する、などが挙げられる。



ケンペアのバランス運動

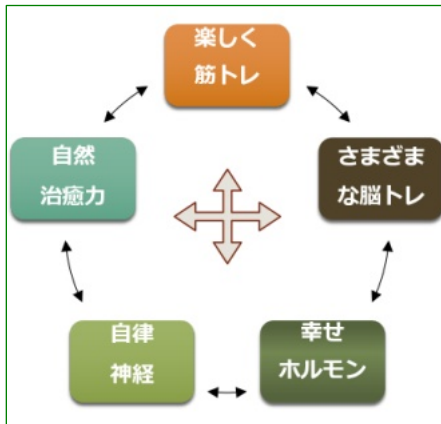


ケンペアのリズム運動

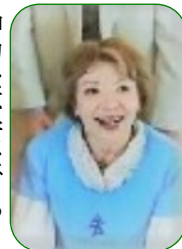
ふれあい効果



幸せ貯筋



ケンペア体験者の声



Rさん78歳 ケンペアに参加する前は、運動不足によるひざ、腰

の痛みや精神的な不安などありましたが、今は体も楽になり気持ちも明るくなりました。脳トレステップが好き。発表会も楽しみにしています！

Tさん81歳女性 ケンペアに参加して身体が軽く動きやすくなりました。筋肉も付いてきたし、仲間も出て、ここに来るのが楽しみです。ラジオ体操やペア筋トレ、ふれあいながら音楽に乗って身体を動かすのが、とても楽しいです。Sさん50代男性 腰痛や肩こりがなくなりました。通っていると知らぬうちに体力もついてくるようだ。Mさん60代女性 なんていっても良いお友達が出来たことね。お蔭で生活に張り合いが出来たし、出かけるのが楽しみになったの。