

美原区 区域まちづくり事業 事業概要

事業名称	美原いきいきかみかみ百歳体操推進事業
事業目的	<p>美原区においても高齢者に占める後期高齢者率が50.7%(令和3年3月末現在)となり、さらなる高年齢化が進展している。さらに新型コロナ禍で不活発な生活背景からフレイルの進行が危惧される。</p> <p>これまでの介護予防メニューに加え、体力の低下等がみられる後期高齢者向けに、運動の負荷の軽減やフレイル予防の推進などを取り入れた新たな介護予防メニューが必要となってきた。そこで、高知市が始めたいいきいき・かみかみ百歳体操を美原区版として周知し、体操を継続して取り組める集いの場が増えることで高齢者ができる限り要介護状態にならず、健康でいきいきとした生活を送れるように支援することを目的とする。</p>
事業内容	<p>○ 令和4年度も「いきいきかみかみ百歳体操(以下、百歳体操とする。)体験講座」に関係機関とともに当センターや地域会館等で開催し、百歳体操の正確で効果的な動きを指導するとともに、受講者が百歳体操を続けられるよう地域の集いの場づくりの支援を行う。</p> <p>○ 百歳体操のDVDやポスター(体のポーズなど)を集いの場に配布するほか、集いの場で取り組み始める参加者が百歳体操に使うおもりを用意できるまでの一定期間、そのおもりを貸し出す。</p> <p>○ 広く百歳体操を周知するとともに、新型コロナ禍でも、受講者等が自宅でも動画を見ながら体操ができるよう、市ホームページ等にアップした百歳体操のDVDの動画を活用する。</p>
実施場所	美原保健センター・連携機関・介護事業所・地域会館等
実施時期	令和4年4月～令和5年3月
事業主体	美原保健センター 連携機関: 基幹型包括支援センター・社会福祉協議会美原区事務所 地域型包括支援センター・老人福祉センター
事業効果	<p>○ 令和2年度体験講座修了生は令和3年度自主化し老人福祉センターにて継続して活動している。令和3年度は、コロナ禍で事業展開に制約があったものの、高齢者を支える支援者や支援機関の百歳体操に対する関心が高く、これらの方々にも受講を促したことで、集いの場の担い手や百歳体操を伝える人材を育成し、今後の地域のつどいの場づくりに向けた体制の整えた。</p> <p>○ 令和4年度も体験講座及びフォローアップ講座を開催し、百歳体操の周知と活動継続を支援することで、介護予防に資する高齢者の身近な通いの場が増え、身体・口腔・認知機能を維持向上することを通じて美原区の要介護認定率を低く維持することが期待できる。</p>
活動指標	<p>○ 「いきいきかみかみ百歳体操」講習会への参加人数</p> <p>○ 継続して「いきいきかみかみ百歳体操」に取り組む高齢者の集いの場の数</p> <p>○ 育成・継続支援で協働した関係機関数</p>
備考	