

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	美原区においても高齢者のうち後期高齢者の割合は前期高齢者を上回りかけ、高齢者のさらなる高年齢化は進展している。そのため、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することで、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。
事業内容	○「いきいきかみかみ百歳体操」の周知・伝達のための関係機関向け講習会の開催 ○基幹型包括支援センター等の関係機関と連携し、指導者がいなくても自主的に学習できる「いきいきかみかみ百歳体操」のDVD・リーフレット・ポスターの作成と配付・普及
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2年5月～令和3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 地域型包括支援センター・老人福祉センター
事業効果	美原区の高齢化率は29.67%（堺市27.90%）と堺市全体の中では高く推移しているが、要介護認定率は20.40%（堺市23.23%）と比較的元気な高齢者が多い地域と言える。区内の高齢者に関わる機関と連携し、より多くの高齢者に身体・口腔・認知機能を維持向上させる体操を周知し、取り組んでもらうことで、今後も要介護認定率を低く維持することが期待できる。
活動指標	○「いきいきかみかみ百歳体操」講習会への参加人数 ○美原区版DVD・リーフレット・ポスターの配布数
備考	