

介護予防でいきいき元気

介護予防実態調査分析支援事業(国モデル事業)

介護予防事業は、元気な高齢者はいつまでも元気でいられるように、また、要介護状態になってしまった方は、今以上に状態が悪化しないことを目標に、平成18年度に創設されたものです。

この介護予防事業が創設されて5年目を迎え、さまざま課題が見えてきました。これらの課題への取り組みとして、現在、厚生労働省主催による「介護予防実態調査分析支援事業(モデル事業)」が全国約90市町村を対象に行われています。

モデル事業の内容として、
①介護予防の対象者の把握や周知の方法などのシステム面を強化した事業
②より効果的な介護予防プログラムの検証と実施方法などサービスを強化した事業
この2つに分けられます。

開成町の取組み

開成町では、平成21年度から平成23年度にかけて、②のより効果的な介護予防プログラムの導入や検討のためのモデル事業を実施しており、その中でも、転倒骨折予防、膝痛・腰痛対策に着目したプログラムを選択しています。

平成21年度は、下延沢と円中にお住まいの65歳以上の方(500人程度)に事前アンケートを行い、現在、腰痛や膝痛があり、その軽減のための運動や教室に興味があると返答のあった方を対象として教室を開催しました。

前半組(8月～12月)と後半組(1月～3月)に参加者を分け、2時間程度の教室を保健センターで、週2回、3か月間に全24回実施し、41名(延べ791人)の参加がありました。

取組の効果

参加者からは「腰痛や膝痛が改善された」「膝が痛くて正座ができなかったのが、正座ができるようになった」「教室で運動している期間は、体が軽い感じがする」などとても良い印象の感想が聞かれました。

週2回の教室を3か月間継続的に開催したこともあり、参加者同士の交流が日に日に深まっていくのが目に見えてわかりました。とてもアットホームな雰囲気でも、お互いに励ましあいながら参加できたことも、より効果があがった理由のひとつではないかと思えます。

また、教室では、体操だけでなく、整形外科医や理学療法士、健康運動指導士による健康講話も行い、運動や腰痛、膝痛についての認識や知識も



同時に深めることができました。今年度に入ってから、半年に1回程度、定期的に体力測定などを行っています。昨年度の参加者の中には、その時に教室で教わった体操を現在も自宅で行っているという方が多く、「また教室を開催してほしい」「また参加したい」と言う声がとても多いです。

平成22年度の取組み

平成22年度は、6月に上島河原町、榎本の3地区にお住まいの65歳以上の方(500名程度)を対象に事前アンケートを送付し、前半組は9月中旬から、後半組は年明けの1月から教室を開催します。

過度な運動やトレーニング

保険健康課

☎84-0320

は症状が悪化する可能性があります。それぞれの症状にもよりますが、膝痛・腰痛対策には、温めて、血液の流れをよくしたり、筋肉や身体をうまくほぐすことが良いでしょう。

無理せず自分に合った方法で

膝痛・腰痛対策には、今回紹介したモデル事業や、いきいき健康体操などの町の介護予防事業に参加するのもひとつの方法ですが、自分でできるだけ体を動かすなど、無理せず、その人にあった痛みの軽減方法を見つけれれば良いでしょう。

膝や腰の痛みは、皆さんが何十年と一生懸命に生きてきた証です。その人それぞれにあった適切な取組みがあつて初めて、しっかりとした「予防」につながっていくのです。

子育てワンポイント

76

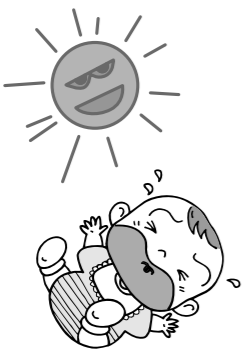
夏のお出かけについて

A 夏は、紫外線の量が多い季節です。普段から、帽子や衣類、日焼け止めなどを心がけてお出かけしましょう。赤ちゃんにとってひどい日焼けは、火傷のようなものですから、大人が気をつけてあげる必要があります。

また、強い日差しは、体力を消耗しやすいので、炎天下や長時間のお出かけは、避けましょう。

日中の外遊びも日陰や時間帯を選んで適度な休息と水分補給を心がけましょう。

ご家族で旅行やレジャーに出かける機会も多いこの時期は、大人の事情よりも子どもの体調を優先したいものです。子どもは、大人以上に体力の消耗が激しいので、休養が必要ですよ。



開成町子育て支援センター

☎82-1222

ルを立てて出かけましょう。

又、「暑いから」「かわいそうだから」「寝ているから」の理由で車の中に子どもを放置することは、絶対にいけません。たとえ2～3分であっても危険ですから、やめましょう。

小さい子どものいる旅行の計画は、適度に休憩を入れながら、無理のないのんびりとしたもの方がいいですね。

私

は、今年度初めて開成町に赴任し、四月に開校した開成南小学校で、一年生の担任をしています。一年生は、生活科の学習で「学校探検」を行いました。その学習について報告させていただきます。

開

成南小学校は新しい学校ですから、どの教室も新しく円形の教室や広いオープンスペースなど魅力的な場所がいっぱいあります。どこにどんな教室があるのか、どんな人がいるのか、子どもたちは興味津々で、早く探検したくてたまりません。

初

めは、二年生の案内で探検がスタートしました。各クラス六班に分かれ、二年生と一緒に探検しました。「ここがメディアセンターです。たくさんの本やパソコンがあります」と、二年生の説明を聞きながら、「どんな本があるのかな」「読んでみたいな」という思いが高まってきました。



開成南小学校一年担任 安藤 悦子

そ

こで、今度は一年生だけで探検しました。二年生に案内してもらった場所でも、もっと詳しく調べたい場所や、新しく見たい場所ごとに分かれてグループを作り、探検しました。

探

検して発見したことを発表する学習では、一人ひとりが見つけたものの中から、みんなに知らせたいことを



学校生活に早くなれるよう、朝のあいさつ運動も行いました。

探

検しているときの子どもの目はきらきら輝いていました。その姿から、体験や活動を通して学ぶことの大切さを実感しました。これからも、子どもたちの思いを大切にして、子どもたちが目をきらきら輝かせて取り組むことのできる授業づくりを目指していきたいと思えます。