



ちよるちよる体操

「立つ」「座る」「歩く」動作で、足腰の筋力やバランス機能を高める体操です



- 前ページのグラフで分かるように、国東市で介護認定を受けている方(2380人)のうち、新しく申請をした方(577人)の原因疾患は、
- ① 筋骨格系の疾患(膝関節症や骨折など)
 - ② 認知症
 - ③ 脳血管疾患(脳梗塞など)です。
- 介護予防においては、これらの病気を予防すること、つまり「転倒予防対策」、「生活習慣病予防対策」が大切となります。

転倒予防対策と生活習慣病予防対策がうまくいくと、**健康寿命が延びると予想**されます。

(注)健康寿命…平均寿命のうち、健康で活動的に暮らせる期間。平均寿命から、衰弱・病氣・認知症などによる介護期間を差し引いた寿命のこと

■サロン事業とは

市では、介護予防を推進するために、サロン事業を実施しています。

地域で暮らす人たちが「仲間」をつくり、一緒に楽しく過ごす場、それが「元氣高齢者健やかサロン」です。いきいきと活動することが健全な心や身体をつくることとなります。

■サロンの普及

市には、このサロン事業を実施する団体が現在93団体あります。そのほとんどが歩いていける地域の集会所や近くの公民館など、参加される皆さんが無理なく通える場所で開催されています。市では、この団体を行政区の中に最低でもひとつできることを目指しています。

■サロンを立ち上げるには

【対象者】市内に住所を有する同じ地区内の65歳以上の高齢者で、概ね介護保険に適用されない人を対象とし、5人以上のグループと活動支援者の計6人以上に対して支援します。

【活動内容】

- ① 茶話会 交流会 調理実習など
- ② 健康増進を目的とした健康相談、健康体操(ちよるちよる体操)、健康講話など

- ③ レクリエーションなど
- ④ 奉仕作業 環境美化運動 花作りなど

■サロン事業の交付金

- ① 6人以上の調理実習
一人につき400円 限度額1万円
- ② 6人以上の茶話会など
一人につき200円 限度額5千円

■介護予防には

茶話会や運動をして、月に1回以上定期的に開催することが効果的です。

■サロン団体への支援

- ① ちよるちよる体操の実技指導、体操マニュアルの配布、体操テープ・CD・DVDの配布
- ② 講師の派遣(保健師・理学療法士ほか)
- ③ 出前講座の開催(認知症などのお話)
- ④ 年1回サロン団体の交流会の実施



◆サロン開設・運営などの問い合わせ

市民健康課 介護保険班

☎0978-72-1111