

誕生！ 田川市健康 たーんと体操

介護予防の体操で 健やかな毎日にステップアップ！

市の平成27年の総人口に占める65歳以上の割合(高齢化率)は32%。全国平均26.6%を大きく超え、25年後には、生産年齢人口が約8千人減少し、労働力・介護力の低下が危ぶまれています。そこで高齢者が毎日を生きいきと過ごすための秘訣「健康たーんと体操」を紹介しします。



これからの介護予防

国が示す「これからの介護予防」では、高齢者を年齢や心身の状況に関係なく、人と人とのつながりを持つことができる地域づくりが必要とされています。

そのため、リハビリテーションの専門職などを活用した自立支援の取り組みを自治体が進め、高齢者人口の1割以上が「通いの場」に参加できるような環境づくりが求められています。

「通いの場」を、せいで身近に

市では現在、保健センターと住民ボランティアが連携協力して、公民館で運動講座や栄養講座など実施する「生きいき健康教室」を市内40か所で開催しています。

しかし、今後予想される75歳以上の後期高齢者や単身世帯の高齢者の増加に備えるため、地域包括支援センターでは、生活支援コーナー・デイネーターを設置し、地域の

中で通いの場を新たに創生する市民を支援するなど、多様な通いの場を更に広い範囲で展開するための取り組みを進めています。

気軽にできる「体操」で介護予防

そして、通いの場で行う介護予防の取り組みのひとつに「体操」があります。定期的に体を動かすことで、体力や筋力、生活機能などが高まり高齢者の生活の質が向上するなど、小さな負荷で大きな効果が期待されます。

市ではこれまでも「生きいき健康教室」で健康体操を実施してきましたが、より多くの人に取り組みんでもらうためには、年齢や心身の状況に関係なく、もつと気軽に誰でもできる「体操」が必要でした。そこで、田川医師会・田川地区PTOTST連絡協議会の協力を得て、体操の「動き」を考案し、これを「あたりまえ体操」の歌唱などを手がける本市出身の樋口太陽さん編曲歌唱の音楽に乗せた「田

川市健康たーんと体操」を新たに作りました。

いろいろな運動を無理なく簡単に

この「健康たーんと体操」は、本市発祥の炭坑節の動きを取り入れた第1体操と、座る・立つ・体を倒すなど、さまざまな動きを取り入れた第2体操で構成されています。第2体操では「のみこみ」「肩の柔軟性」「体幹」「足の柔軟性」「バランス」「足の筋力」「立ち座り」という7項目をトレーニングすることが出来ます。また、いすを使って体を支えながら体操ができ、場所を選ばずひとりでも簡単に取り組める内容が特徴です。

地域全体で介護予防を支える

「健康たーんと体操」は介護予防のひとつの手段です。今後ますます高齢化が進む本市は、こうした体操などを活用し、人と人との支え合いの中で介護予防に取り組み地域を増やしていきたいと考え



体操の一部をご紹介します

みなさんの身近にお届けします。

「田川市地域資源パンフレット」を発行

「田川市健康たーんと体操」をわかりやすく解説したパンフレットを発行します。「生きいき健康教室」などの介護予防ができる場所の情報も掲載している便利な一冊です。

このパンフレットは、介護予防体操普及推進サポーターの教材として配布するほか「生きいき健康教室」を実施する公民館や市保健センター、市総合体育館、田川市民会館、田川市社会福祉協議会などで配布します。また、担当ケアマネジャーによる配布も行います。

「田川市健康たーんと体操」の動画を配信



音楽にあわせて体操を実演する動画を配信します。体の動きを覚えていなくても、動画を見ながら動きを真似るだけで、簡単に体操ができます。動画は、市地域包括支援センターのホームページ(<http://t-houkatsu.jp/>)に掲載しています。



地域にねざした介護予防を支援 「健康たーんとクラブ」を紹介しします。

今回誕生した「健康たーんと体操」を地域に広めるために、今年の2月から体操サポーター養成講座を開催。サポーターとしての活動内容や地域とのつながりなどについて協議を重ね、4月にサポーターを中心とした「健康たーんとクラブ」が設立されました。

今後は「健康たーんと体操」を広めながら、市の現状や介護予防の課題などを踏まえて、さまざまな活動を展開していきます。

「健康たーんとクラブ」から市民のみなさんへ

国は今後、2025年をピークに超高齢化社会を迎えます。少子化や生産年齢人口の減少に伴い、このままでは現在の社会保障を継続することが難しくつつあります。そのため市民ひとりひとりが、健康意識を高め、医療保険や介護保険に頼ることなく生活していくことが重要です。私たち「健康たーんとクラブ」は、市民のみなさんに「健康たーんと体操」を広めるだけでなく、健康寿命の延伸を目標に、いくつになっても住み慣れた地域で生活していけるよう力を尽くします。



知っていますか？ サービスAのこと。

要支援1・2の認定を持っている
みなさんへ



現在の訪問介護と通所介護に加えて、緩和した基準によるサービスAが利用できます。

緩和した基準によるサービスA(訪問型A・通所型A)は、入浴介助や身体介助などの専門的なサービスを必要としない人を対象に、介護支援員や一定の研修を受けた人が行う生活援助や体操・レクリエーションなどのサービスです。現行のサービスと比べて利用料は低額ですが、週1回以下の利用という制限があります。

詳しくは市地域包括支援センターまたは担当ケアマネジャーに相談してください。