



議題 1

報道機関 各位

記者発表資料
平成29年6月21日（水）
問い合わせ先：
いきいき長寿推進課
担当：青木・高橋
電話：829-1286
内線：3095

新しい介護予防教室が始まります

～いきいき百歳体操を取り入れた「ますます元気教室」がスタート～

介護保険法の改正に伴い、これまでの介護予防事業を再編し、一般介護予防事業の取組を新たに始めました。その一環として、6月からいきいき百歳体操を取り入れた「ますます元気教室」を開催しますので、その概要をお知らせします。

1 一般介護予防事業とは

介護が必要となる状態の前の、更に前の段階から予防を行い、高齢者の健康と暮らしの向上を目指そうとするものです。対象者は、65歳以上のすべての高齢者です。

2 ますます元気教室の概要

- (1) 内容 おもりの入ったバンドを手や足に巻いて筋力トレーニングなどをおこなう「いきいき百歳体操」を行った後、日替わりで口腔ケア、高齢者に必要な栄養、認知症予防などについて学ぶ複合型のプログラム
- (2) 日程 年間170コース開催予定（1コース6日間、1回あたり2時間程度）
- (3) 場所 市内の59公民館
- (4) 対象 市内在住の65歳以上の高齢者
- (5) 定員 1コース20名から30名程度
- (6) 申込 各区役所高齢介護課

3 いきいき百歳体操とは

おもりを使って、日常生活でよく使う腕や足などの大きな筋肉を鍛える高齢者向けの介護予防体操です。平成14年に高知市で考案され、「いき百」の名称で広く親しまれ、全国の自治体で広がっている取組です。

4 そのほかの介護予防事業

一般介護予防事業の取組として、生きがい健康づくり教室、健口教室、すこやか運動教室、介護予防サポーター養成講座、地域リハビリテーション活動支援事業などを公民館や区役所高齢介護課で実施しています。