

健康長寿に係る先進的な取組事例(概要版)

100歳を目指す健康づくり体験教室
運動サポーター養成講座

運動

食

団地まるごと

その他

事業概要

◎100歳を目指す健康づくり体験教室

高齢者が地域の中でいきいきと生活できるよう、介護予防の大切さを実感していただくとともに、介護予防の知識・予防方法などを習得することによって、生活の中で自ら介護予防が実践できるようにする。

◎運動サポーター養成講座

地域において運動指導が行えるリーダーを住民の中から養成し、住民相互の力で運動機能の維持向上を図り、健康を維持向上させることを目的として実施する。

事業内容(参加者数・予算等)

◎100歳を目指す健康づくり体験教室

50人/104万円

健康体操・口腔教室・栄養講座・認知症サポーター養成
川柳・俳句・歌謡

◎運動サポーター養成講座

20人/21万円

運動サポーターとしてのいろは・介護予防運動・ニュースポーツ体験
口腔講話・救急救命講座など。

事業効果

・100歳を目指す健康づくり体験教室では、体力測定結果の一部で改善が認められた。また、参加者同士の交流が新たに生まれ、外出の機会が増えたり、積極的に行動するようになったりと前向きな意見が多く聞かれた。

その他

・平成25年度には「運動サポーター養成講座」を実施した。平成26年度以降、この運動サポーターの方々には二次予防事業でのサポートや地区での運動指導などに協力をしていただき、町ぐるみで100歳を目指す健康づくりを実施していきたい。