

住み慣れたまちでいつまでも健康で生きがいのある暮らし

第3期シルバープランから続く

「介護予防」への取り組み

第3期シルバープランから重点的に取り組んでいる「在宅介護」と「介護予防」では、65歳以上の高齢者を対象とするだけでなく、40～50歳代からの健康づくりにも力を入れています。市では、独自の事業として平成18年度から「健康づくり推進プロジェクト」を実施し、介護予防への取り組みを進めています。

市では、高齢者だけではなく、市全体で健康づくりを支え合うシステムづくりを目指しています。

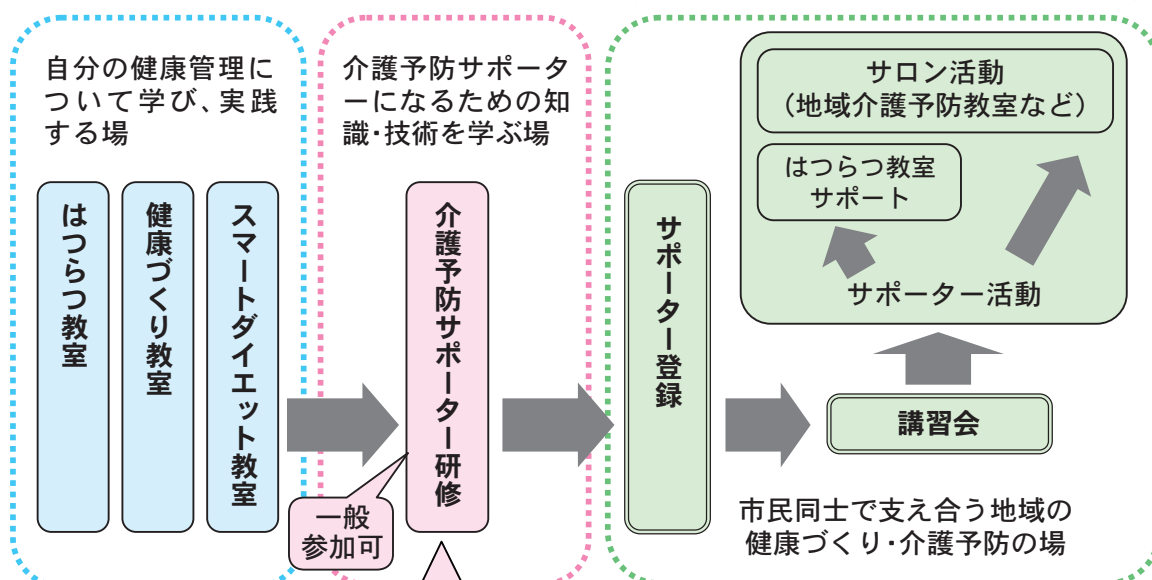
最近では、働き盛りの40～50歳代の生活習慣病が、高齢期になって介護が必要となる大きな要因になっており、日ごろから介護予防の意識を持った健康づくりを心掛けることが重要です。

そこで市では、「介護予防のための基本チェックリスト」を基に、介護予防事業の対象者を把握し、「はつらつ教室」などの介護予防事業への参加を案内するとともに、40～50歳代の方を対象に、栄養指導や運動などの生活習慣の改善に取り組む「スマートダイエット教室」、基本チェックリストの判定結果により対象外となった方を対象に、頭を働かせなが

ら体を動かすスクエアステップ・エクササイズを中心に、介護予防や健康の保持、認知症予防、転倒予防を目指す「健康づくり教室」を実施しています。
また、そこで得た知識や経験を基に地域の健康づくりを支える「介護予防サポーター」としてボランティア活動などを行っていただくことで、住み慣れた地域で生きがいをもって積極的に社会活動に参加できるような環境づくりを進めています。

■システムの流れ(第5期シルバープラン素案より抜粋)

野田市健康づくり推進プロジェクト(包括的健康管理支援システム)



介護予防サポーターとは？

介護予防サポーターとは、特に高齢者が介護の必要な状態(要支援・要介護)になることを予防するために、地域レベルで支え合い活動を中心的に進めるボランティアのことです。

具体的には、健康づくり推進プロジェクトの事業メニューである「はつらつ教室」(二次予防事業対象者に対する介護予防教室)などでの教室運営サポート、また二次予防事業対象者が集まることのできる地域レベルでの自主活動(例えばサロン活動)などのサポートをお願いするものです。

