



お元気くらぶ



自分自身の介護予防に取り組みましょう

平成 28 年 10 月から始まったお元気くらぶは、「介護が必要な状態となることを自ら予防したい」という気持ちを 6 か月間、短期集中的に支援する事業です。

健康福祉課地域包括支援センター ☎ ㊟ 1182



何で介護予防が必要なの？

65 歳以上のかたで、介護が必要になった要因を調べてみると、1 位は認知症、2 位は脳血管疾患（脳卒中）です。そして、3 位は高齢による衰弱と続きます。これは、年齢を重ねるだけでも介護が必要となる可能性が増えてしまうということです。

また、筋肉量のピークは 30 歳ごろであり、80 歳になるとピーク時の 5 割から 7 割くらいまで筋肉量は落ちてしまうといわれています。このため、筋肉量を落とさない取り組みが必要です。

お元気くらぶではどんなことをするの？

お元気くらぶでは、DVD の動画を見ながら、参加者みんなで筋力トレーニング（鳥羽市独自のとばらんす運動）を約 1 時間行います。はじめのうちは、動画に合わせて運動をすること自体が大変ですが、徐々に慣れていくと、重りをつけて運動するかたも増えてきます。

また、開始時・3 か月後・終了時（6 か月後）には、歩行速度やバランス能力、立ち上がり回数などの体力測定を行い、介護予防の効果も確認していきます。

なお、お元気くらぶの対象となるかたは、65 歳以上のかたのうち、要支援 1・2 の介護認定を持っているかた、基本チェックリストで運動の必要性があると判定されたかたです。

お元気くらぶの詳細

対象者	要支援 1・2 のかた 事業対象者のかた (基本チェックリスト該当者)
内 容	筋力トレーニングを中心とした運動 (とばらんす運動)
期 間	6 か月間で卒業（延長なし）
と き	毎週火曜日 午後 2 時～3 時 30 分
ところ	保健福祉センターひだまり
支援者	理学療法士・保健師・看護師など

お元気くらぶは効果があるの？

お元気くらぶを利用したかた 25 人（平均年齢 77.1 歳）の開始時と 3 か月後の体力測定結果では、歩行速度や立ち上がり回数が改善していました。

また、運動能力の改善に伴い、1 日の歩数が増えたかた、趣味活動を再開できたかたもあります。このように、お元気くらぶでの運動が介護予防につながっています。

最近、足腰が弱くなってきた、不安があると感じているかたは、地域包括支援センターへ相談してください。

お元気くらぶの効果

（参加者 25 人の平均値：平均年齢 77.1 歳）

