

体が衰えたり自宅に閉じこもりがちになった高齢者を対象に、障害の有無に関わらず、地域の中で趣味や生きがいをもち、楽しく安心して生活できることを目的とした事業の取り組みを紹介します。



いきいきサロンの様子

介護保険の認定者で介護を必要とする状態になった原因疾患の内訳は、脳血管疾患、痴呆症、関節疾患・リウマチ、高血圧、骨折などで、男性は脳血管疾患が多く、女性は原因が多様で骨折、関節疾患が多くなっています。

心身の機能の衰え(腰や膝の痛み、筋力低下、骨折など)により社会参加の機会が減少し閉じこもりがちな高齢者にとって、自宅に近い身近な集会所などの場所に出かけて仲間や近所の方と楽しく過ごすことは、健康を保ち自立した生活が続けるために重要になってきます。健康づくりは、単に個人の自覚や養生だけでなく、地域や社会全体で取り組むことが大切です。人のつながり、地域のつながりを大切に都留市社会福祉協議会と連携して健康づくり事業を実施しています。

いきいきリハビリサロン

都留市社会福祉協議会が推進してきた『ふれあい・いきいきサロン』の中の活動メニューの中に健康づくり活動があります。健康づくり活動のひとつとしてリハビリサロンがあり、そこでは健康チェックを行った後、理学療法士による身体機能を維持させたり、機能低下を起こさないような体

操を通し楽しみながら生活上の注意点を学習をしています。東桂・谷村地区はすでに実施し、今年度は三吉・開地・盛里地区にそれぞれ展開しているところです。このリハビリサロンを契機に各地域にサロン活動が根付き、その地域の実情や特性に合ったさまざまなサロンが、高齢者の健康づくりと自立した生活を支える場として広がり継続していくことを目指しています。

『ふれあい・いきいきサロン』を支える人々
ふれあい福祉推進員

『ふれあい・いきいきサロン』は地区社会福祉協議会の方々が中心になって企画運営してきましたが、今までの実践をふまえ今年度からサロン活動を支える要としてふれあい福祉推進員を地域で募集し養成しました。養成講習では高齢者の体と心を擬似体験を通じて学んだり、サロン活動の企画運営方法やボランティアとしての心構えなどを学び、始動したところです。今後地域で生活する人々が自発的に高齢者といっしょに企画運営していく仲間づくりの輪が、市内あちらこちらに広がることでしょう。

問合せ先

健康推進課 保健指導担当
☎(46)5111 内線124

都留市の高齢者の健康づくりのしくみ

