

「住民主体の介護予防」を支える制度をご利用ください

市では、様々な機関と連携した「多種多様な健康づくり教室」を提供し、引きこもり防止・介護予防の促進に努めています。また、自主的なサロン活動を支援・育成し、自立的な健康づくりを促すことにより、生きがいづくり、支え合い地域づくり、健康寿命の延伸を目指しています。皆さんも、これらの制度を利用して介護予防に努めましょう。

5人以上の高齢者グループが対象

運動サロン育成事業

高齢者が身近な地域で集い、介護予防や認知症予防のために自主的に行う活動を定着させるため、住民主体の通いの場(サロン)の育成を支援します。

- 支援内容 運動指導者の派遣（2～4か月間）
- 運動サロンメニュー
 - スクエアステップ ○筋トレ・脳トレ
 - 3B体操
- 対象団体 市内に住所を有する65歳以上の高齢者5人以上を含むグループ
- 料金 無料
- ☎市高齢福祉課 Tel.0994-31-1116



鹿屋体育大学
スポーツ生命科学系
なかがいちまき
中垣内真樹教授

「スクエアステップ」を通して 介護予防活動を指導する

「スクエアステップ」を続けていくと、無理なく体のバランス能力が鍛えられ、つまづき後の転倒防止能力が上がります。また複雑な動作を考えながらステップを踏むので、認知症予防にもつながります。仲間づくりにも最適です。皆さんの地域でも始めて、楽しく介護予防に取り組んでみませんか。

▲「スクエアステップ」では、音楽に合わせてながら25cm四方のマスの上をステップを踏んで進みます。足だけでなく手の動きもあり、そのバリエーションは200以上。最初は難しくても、みんなで考え笑いながらできるエクササイズです。

高齢者個人が対象

介護予防活動支援教室事業

高齢者の介護予防や認知症予防のための自主的な活動の定着を図り、住民主体の通いの場を育成するため、運動やレクリエーションを取り入れた教室等を開催します。

- 対象者 市内に住所を有する65歳以上の人
- 教室メニュー
 - プールで水中運動 ○3B体操
 - スタジオエクササイズ ○健康体操
- 料金 無料
- ☎市高齢福祉課 Tel.0994-31-1116

「生涯現役」「介護いらず」を
目標に、運動しましょう！

介護予防に取り組んでポイントゲット

高齢者元気度アップ・ポイント事業

指定された介護施設等でのボランティア活動や、自身の健康づくりに対しポイントを付与

- 対象者 市内に住所を有する65歳以上の人
- ※事前に登録が必要

高齢者元気度アップ地域包括ケア推進事業

65歳以上の高齢者を含む任意のグループが行う互助活動に対してポイントを付与

- 対象者 市内に住所を有する3人以上で構成され、その半数以上が65歳以上である任意のグループ
- ※事前に登録が必要

付与されたポイントは、転換交付金等（現金又は相当額の特産品）に交換できます。

☎鹿屋市社会福祉協議会 Tel.0994-44-2951

みんなで介護予防に 取り組もう！

介護保険料を抑えるためには、介護が必要になる前に、皆さん自身がその予防に取り組むことが大切です。ここでは、市内の自主グループによる介護予防活動について紹介します。皆さんの地域でも、無理なく楽しく、介護予防に取り組んでみませんか。



西原4丁目で活動する
「ロコモ会」

「ロコモ会」は、市内で初めて、介護予防の自主活動を始めた70代～90代のグループ。昨年11月に講習を受け、1月に活動を開始しました。毎週水曜日に桜ヶ丘集会場に集まって、体操と「スクエアステップ」で楽しく汗を流しています。

週1回集まったの運動とおしゃべりが楽しみです。運動を続けることで、股関節が柔らかくなり、転倒が減りました。



上野町で活動する
「上野ハッピー」

自主グループ「上野ハッピー」は、毎週木曜日に上野町公民館で活動しています。行うのは主に体操と「スクエアステップ」。男女・年代の分け隔てなく、和気あいあいと汗を流しています。取材日には海道町からの見学・体験がありました。

