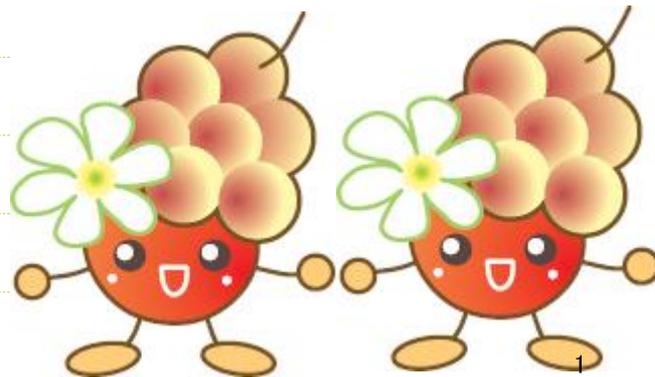


東淀川区がめざす 新たな「いきいき百歳体操の場」

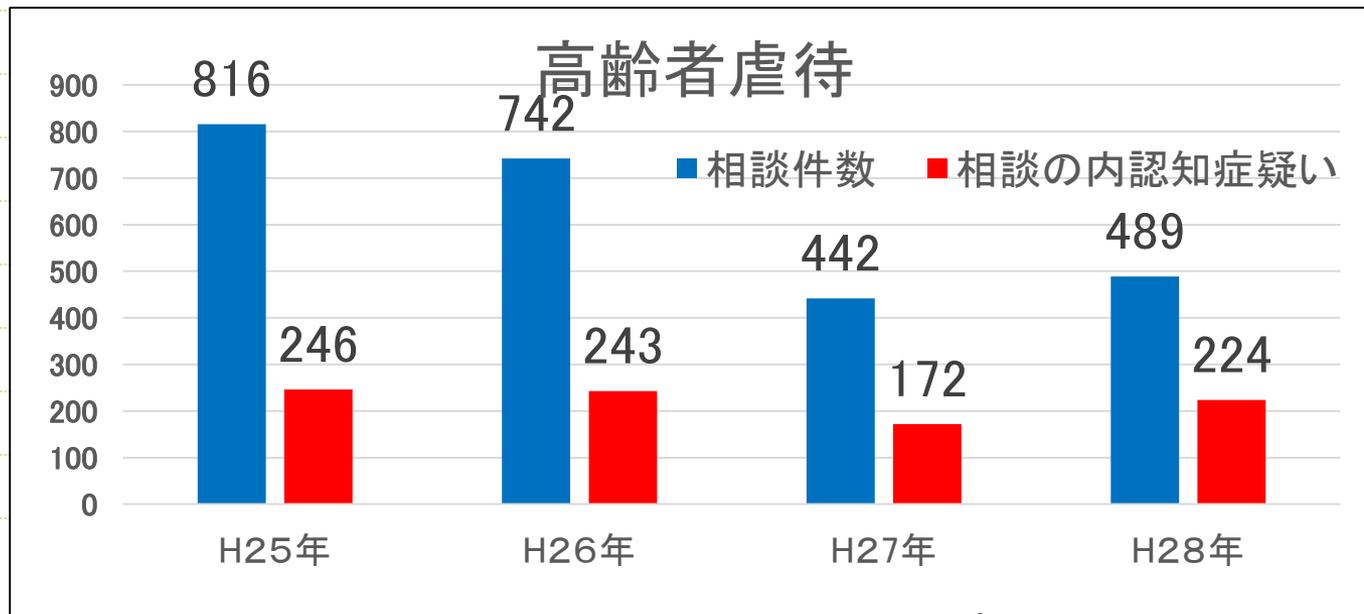
— 百歳体操から繋がりのあるまちづくりへ —
「現在までの経過」



東淀川区の課題

複合問題を抱える事例が多い

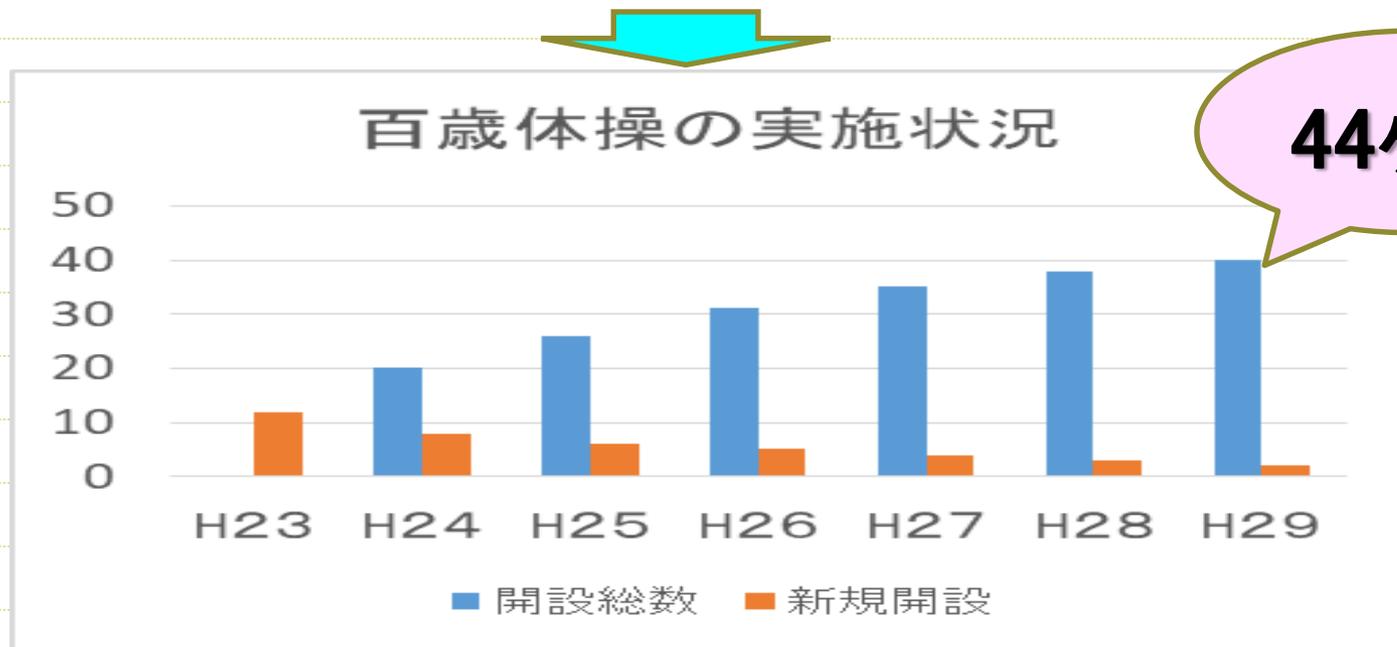
「統合失調症治療中断の息子と要介護状態の母親」
「ひきこもりの40代息子と生活が困窮している母親」
「認知症の祖母と登校拒否傾向の孫」の世帯



東淀川区の強み



東淀川区の「いきいき百歳体操」の場は、
「**自助活動**」として、「寝たきりにならないように」の思い
で、始まっていた・・・



活動が広がっている！

そもそも、介護が必要となる原因は・・・

○大阪府で多い「要支援1, 2」の主な原因は、関節疾患、骨折・転倒、高齢による衰弱。介護予防の取組により、ある程度は未然防止が期待できる。

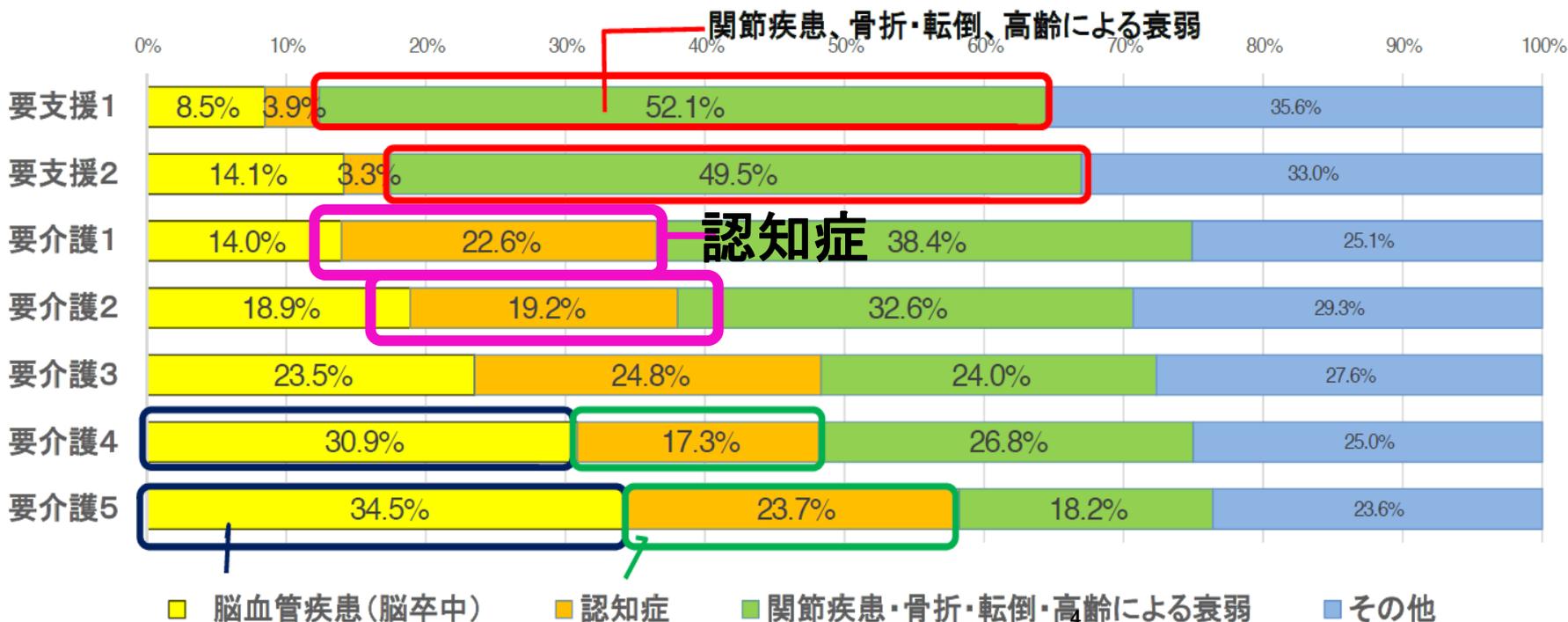
○「要介護4, 5」といった重度者の原因は、脳血管疾患(脳卒中)が最多で、次いで認知症。若い頃からの生活習慣病対策は、介護予防の観点からも重要。

【要介護度別認定率の比較(年齢調整後)】

要介護認定率	要支援1	要支援2	要介護1	要介護2	要介護3	要介護4	要介護5	合計認定率
全国	2.6	2.5	3.5	3.1	2.3	2.1	1.8	17.9
大阪府(年齢調整後)	4.3	3.4	3.6	3.9	2.7	2.5	2.1	22.4
全国平均との差	1.7	0.9	0.1	0.8	0.4	0.4	0.3	4.5

※ 要支援1、2だけで、全国平均を2.6%上回っており、全体4.5%のうちの、約6割(57.8%)を占める。

【要介護状態に至った理由】



東淀川区役所は「前例がない」とは口にしません!! 区役所は区民の役に立つ所、サービス業の意識を徹底します!!



東淀川区キャラクター
【にぶしのみのりちゃん】

広報

ひがしよどがわ

9月
平成30年
No.268
発行日/毎月1日
(4日号は2月21日)



みんなと
一緒やから
がんばれるわ!

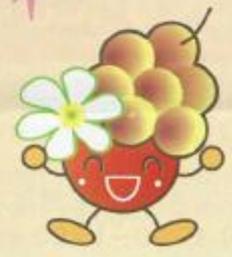
特集

いきいき元気に長生き



これから百歳体操が変わります!
詳しくは8面へ

百歳体操
始めてから
調子ええわ~



9月は高齢者福祉月間です

これから百歳体操が変わります!

百歳体操って? 筋力づくり運動で、手首・足首におもりをつけて、椅子に座って行う30分の体操です。週2回行うことで筋力がつき、バランス能力が高まり転倒しにくくなり、寝たきり予防につながります。

百歳体操(寝たきり予防) 30分



より健康で
長生きできる
体操に
なるんだね

+

(認知症・閉じこもり予防) 30分

体を動かす
ストレッチ体操

心を動かす
回想法

脳を動かす
パズルゲーム

たとえば

かみかみ体操・
しゃきしゃき体操

サポーター、参加者の
特技を活かす

関係機関からの
サポートメニュー
もあるよ

サポート

事務局・区役所
医師会・歯科医師会・薬剤師会 企業・大学
社会福祉協議会 地域包括支援センター

たくさんの
関係機関に
支えてもらって
安心だね

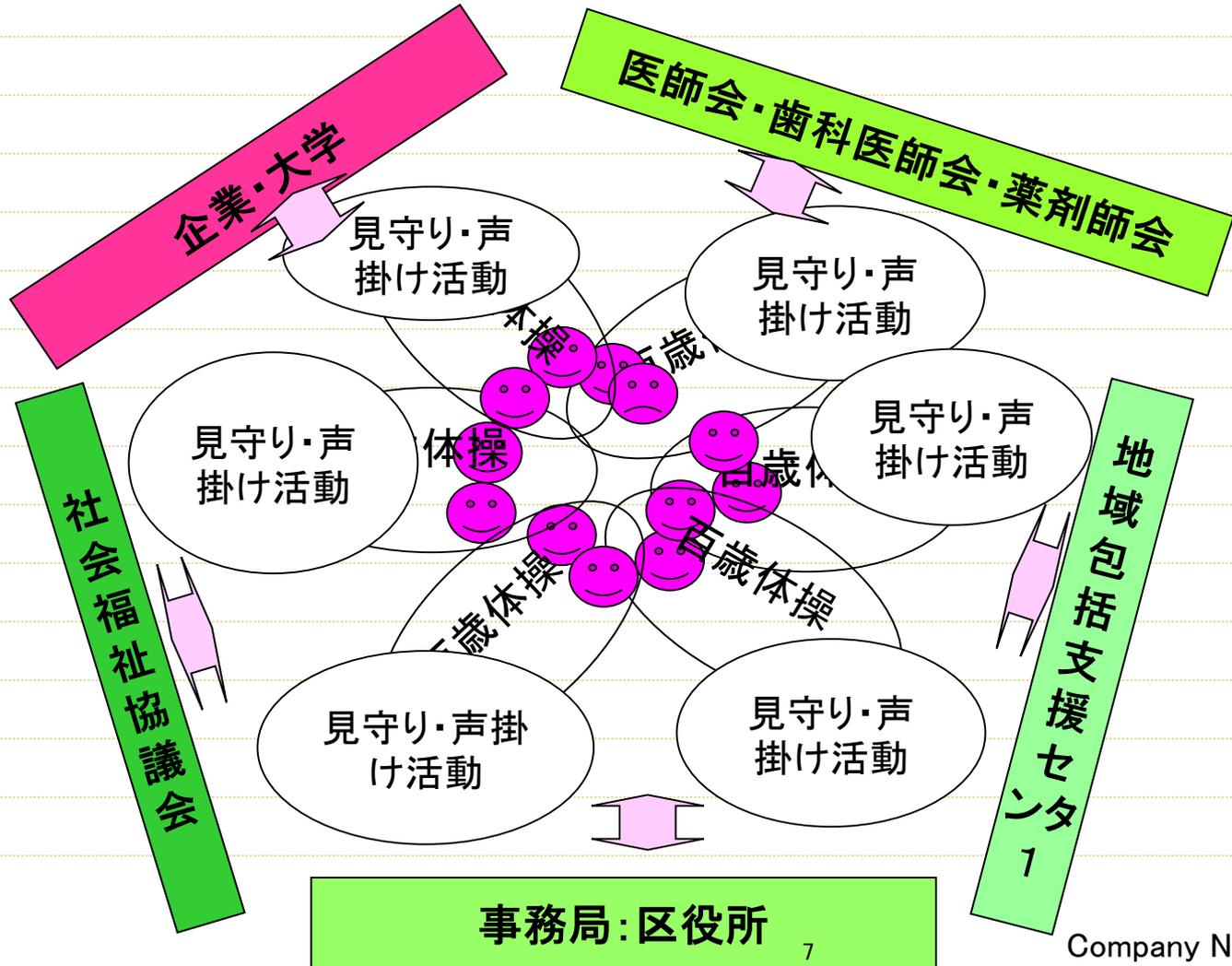


来られなくなった方への声かけもこれまではサポーターさんが行っていましたが、
今後は地域包括支援センターや地域担当保健師などの専門家も支援していきます。

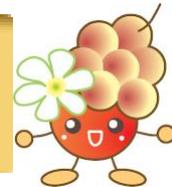
東淀川区がめざすいきいき百歳体操の場



【これからの活動】



関係機関からのサポートメニュー（例）



サポートメニュー（例）

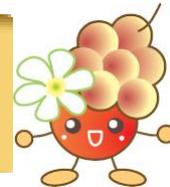
関係機関として、年間の中で、講師派遣等でどのようなことでサポートができますでしょうか？
各関係機関の年間計画とも調整していただき、ご記入をお願いいたします。

関係機関名(東住吉区保健福祉センター)					
	どんなこと	職種	どんな内容	備考	実施時間
例	講師派遣	健康運動指導士	バランスボール	どの時期でも良い	60分
例	講師派遣	健康運動指導士	健康バンドを活用した体操	年度終わりごろ	60分
例	講師派遣	臨床心理士	笑いの効用	10月以降	60分
例	講師派遣	精神保健福祉士	うつ予防の心の動かし方	どの時期でも良い	60分
例	講師派遣	医師	禁煙のすすめ	どの時期でも良い	60分
例	講師派遣	保健師	季節に合わせた生活の仕方 生活習慣病予防の秘訣	どの時期でも良い	15分～ 60分
例	講師派遣	管理栄養士	野菜を上手に食べる方法	どの時期でも良い	15分～ 60分
例	講師派遣	歯科衛生士	かみかみ運動と認知症予防	どの時期でも良い	60分
例	血圧測定	当施設職員	講座の時に血圧測定・血管年齢 を実施	どの時期でも良い	講座の 合間
例	場所の 提供		当施設内の会議室を提供 区民ホール	400人ぐらい入る	
お願い・約束ごと					
○各地域が「保健福祉センター」のメニューから下線の引かれた講師を選べるのは、3つのみ (予算との関係)					
○同じ講師を3回選ぶのは、可能					
○下線がついていない講師においては、選択数の上限はない。					

○各関係機関から、サポートできる内容を記載してもらおう

○サポーターは、自分たちの希望により、サポートメニューから選び、企画内容に盛り込む

東淀川区がめざすいきいき百歳体操



【例】

【30分】

【30分】

【地域での新しい
いきいき百歳
体操】

・【百歳体操】十【コグニサイズDVD】

・【百歳体操】十【しゃきしゃき体操
歌体操などのDVD】

・【百歳体操】十

関係機関から
のサポートメ
ニュー



講座
年間
企画

入れるのは、
自由！

・【百歳体操】十 地域でのボランティア
さんとの独自メニュー