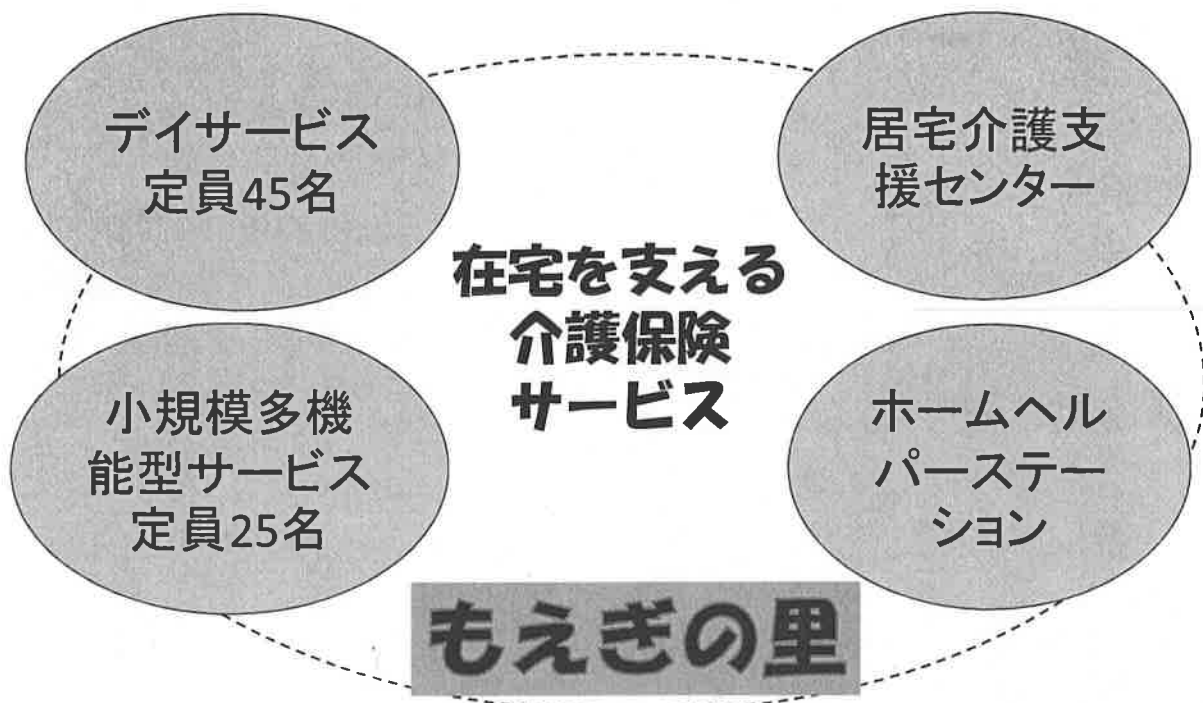


もえぎの里100歳プロジェクト (予防活動と総合事業について)

1

住み慣れた地域で暮らし続けることを支援する！



2

平成26年 もえぎの里100歳プロジェクト

- 【デイ】 足腰じょうぶで元気に100歳
- 【小多機】 顔なじみ和気あいあいと100歳
- 【予防活動】 出前 介護予防教室
ズンズン・ドコドコ収穫体操パート I・II
- 【相談活動】 あぐりっち健康介護相談会
- 【地産地消】 もえぎの里100歳献立 地産地消・おやつ

- 【総合事業】 通所型サービスA
平成29年 通所型サービスC(すこやか運動教室)

介護予防教室(平成22年から)



相談活動

あぐいっち健康・介護相談会

- 組合員や地域住民に対する健康や介護保険に関する相談会
- 毎月1回 農産物直売所で開催
- 介護支援専門員と介護職員の二人が対応しています。



5

地域づくり型介護予防事業（高岡市の委託事業）

- 65歳以上の要支援・要介護状態となる可能性の高い高齢者に、「運動器の機能向上プログラム」を提供し、生活機能の向上・改善につなげ、要支援・要介護状態になることを予防する
- いつまでも「立つ」・「座る」・「歩く」・「階段を昇降する」などの日常生活活動が自分でできるよう運動をする。

100歳まで自分の足で歩こう！！

6

すこやか運動教室



パンフレット

すこやか運動教室

この教室はスタッフがひとり1人の状態に合わせた、運動の仕方を考え楽しく安全な方法で指導します。「転倒を防ぎいつまでも健やかで実りのある日々をすごすこと」を目的に**すこやか運動教室**を開催します。

★日程 平成28年8月3日（水）～平成28年10月26日（水）
3ヶ月間 12回（毎週水曜日）

★時間 13:00～（60～90分程度）

★内容 ストレッチ体操、筋力アップ体操、身体の音楽体操など

★当日の持ち物 内履きズック タオル あなたの介護予防ファイル
動きやすい服装でお越しください

3か月の運動プログラム

月	内容		目的
8月	体力測定・事前評価		・自分の体力を知りましょう。
	1ヶ月目	膝関節まわり・股関節まわりを鍛える筋力アップ体操	・筋肉に負担を与えず、体操し身体を慣らしていきます。 ・膝を支える筋肉を鍛えます。
9月	腰まわりの筋肉と体幹を鍛える筋力アップ体操		・体幹を鍛え、筋力とバランス能力の向上を目指します。
	骨盤まわりの筋肉を鍛えるおしり歩きなど		・腰を支える筋肉をほぐし、バランス感覚を鍛えます。
10月	生活に必要な筋肉や転倒予防に必要な動きを身に付ける筋力トレーニング		・筋力の向上により転倒予防のための筋肉に力をつけます。すり足予防と足裏の筋肉を刺激します。
	スクワット・つぎ足歩行運動など		・脚全体の筋肉を鍛えます。
	体力測定・事後評価		・運動の効果を確認してみましょう。

適宜、休息、レクリエーションを挟み楽しく運動を進めます。



<すこやか運動教室 実施施設>

J A高岡もえぎの里

(所在地：高岡市二塚 339-2)

連絡先：TEL 0766-26-7470

高岡市の介護予防・日常生活支援総合事業

通所型のサービス類型	活動やサービス内容
今までどうり	デイサービスと同様なサービス 身体機能向上等を目的とした機能訓練などを行う
サービスA	高齢者の閉じこもり予防、運動機能向上、口腔機能向上を目的としたプログラム等。
サービスB	住民主体による地域による活動を中心としたプログラム。
サービスC	運動機能低下の向上・予防をすることの観点から、筋力向上トレーニング等の実施・短期間（3か月）で実施。

もえぎの里の対応

通所型サービスA
送迎あり・半日コース
(入浴・食事なし)
週2日実施

すこやか運動教室
(定員 15名)
2地域包括
各2クール実施

【通所型サービスA】 今日のプロプログラム

1. 健康チェック 今日のプログラム説明
2. 上下肢ストレッチ
3. フロア内歩行
4. 平行棒運動・階段昇降
（休憩・・・お茶タイム・トイレタイム）
5. フロア全体で機能訓練（口腔機能や脳トレ等）
6. 健康チェック 水分補給
介護予防手帳の記入
7. 帰宅

11

JA高岡版

地域包括ケアシステムの構築に向けて

1. 居宅サービス事業の充実(介護保険事業)
自立支援と重度化を防ぐケア
2. 介護予防・日常生活支援総合事業(総合事業)
・通所型サービスA
・すこやか運動教室(短期集中予防サービス)
3. 出前 介護予防教室(予防活動)
4. あぐりっち健康・介護相談(相談活動)

12