

8 地域支援事業 介護予防事業 一次予防事業 (新規)

<教室関連>

事業名	筋力アップのための トレーニングマシン講習会	サヨナラ膝腰痛教室	男性向け膝腰痛予防事業
目的	高齢者にとって身近な老人福祉センターにおいて、高齢者自身が安全に効果的にトレーニングマシンを利用し、筋力特に下肢筋力の向上に向けて取り組むことができるよう支援する。	日々の生活の中で体を動かすことが加齢に伴う運動器の機能低下の予防や改善、また膝・腰痛等の痛みの緩和につながることを理解し、高齢者自身の自覚を促し、行動変容によってQOLを高めていけるよう支援する。	男性を対象とした教室開催をすることで、通常の教室では参加しにくい男性の参加を促し、定年世代の男性への介護予防を促していく。
内容	筋力アップトレーニングやストレッチの必要性を伝えるとともにトレーニングマシンを正しく安全に使うことでより効果的に筋力アップできることを伝える。また、参加者が実際にマシンを使うところを見ながら、よりよい使用方法を指導する。	筋力アップトレーニングやストレッチが運動機能の向上につながり慢性的な体の痛みの緩和に効果があることを指導。椅子に座って出来る体操を実施。	筋力アップトレーニングやストレッチ等の指導。男性同士での仲間作りにつながっていけるようなレクリエーション等も実施予定。
対象	小針の郷利用の小牧市在住の60歳以上の方	次の事項にすべてに該当する者 * 市内に在住する65歳以上の者 * 介護保険非該当の者 * 膝痛、腰痛等の症状のある者。ただし、主治医より運動の許可のある方。	次の事項にすべてに該当する者 * 市内に在住する65歳から70歳の者 * 介護保険非該当の者 * 膝痛、腰痛等の症状のある者。ただし、主治医より運動の許可のある方。 * 男性
会場	老人福祉センター 小針の郷 機能回復訓練室	保健センター 運動指導室	保健センター 運動指導室
スタッフ	健康運動指導士	健康運動指導士、保健師、看護師	健康運動指導士、保健師、看護師
実施回数	月3回 年間36回開催	8回(5月～8月)	12回(10月～1月)

<その他>

○飲食店（喫茶店）における介護予防普及啓発事業

介護予防について広く普及啓発するため、小牧市の多くの高齢者が利用する喫茶店にて、介護予防についての媒体を設置していただく。店舗への協力を依頼し、どのような媒体ならば設置可能か等相談し、実施していく。