

活動風景



今日から始める介護予防

介護予防サポーターがお待ちしています



超高齢社会を迎えた日本において、健康で自立した生活を維持するためには介護予防が欠かせません。年齢を重ねても元気に過ごすためには、栄養バランスの良い食事や適度な運動、社会とのつながりを大切にすることが重要です。自分らしく生き生きと暮らすために、今からできることを一緒に考えていきましょう。

3人に1人が高齢者

令和7年1月1日現在、板倉町の総人口に占める65歳以上の割合は36.8%となっており、3人に1人以上が高齢者となっています。団塊の世代の子どもが65歳以上となる2040年には45%を超えることが見込まれています。

加齢により心身の機能が衰えていくと、フレイル、認知症、介護など健康を脅かすリスクが高まります。特に75歳以上になると要介護認定を受けざるを得ず健康で生き生きとした生活を送るためには、定期的な健（検）診を受けて自らの健康状態を知るとともに早期から積極的に介護予防に取り組む必要があります。

介護予防への意識

町では高齢化が進んでいる状況を踏まえ、平成18年から介護予防教室を開催してきま

した。毎年、延べ1,000人以上の高齢者が参加しています。地域では、コミュニティサロンや通いの場が各行政区で立ち上がり、少しずつですが介護予防への意識の高まりや各種取り組みが町全体に広がっています。

介護予防サポーター養成

町と二人三脚で介護予防の普及啓発を担ってきたのが介護予防サポーターです。介護予防サポーターとは、地域で介護予防や健康づくりの取り組みを実践する介護予防の知識や技術を身につけたボランティアです。県内各市町村で介護予防サポーターが養成されておられ、介護予防活動に取り組んでいます。町では平成18年から介護予防サポーター養成研修を実施し、延べ167人が受講されました。現在の平均年齢は74歳です。多くのかたが高齢になってからの受講となっています。

介護予防サポーターの活動

介護予防サポーターの活動として、町内を散策しながらごみ拾いを行ういたくらくらリンウォーク、通いの場の参加者の体力測定を行うまちなか測定教室の補助など幅広く活躍しています。介護予防サポーター定例会では、活動内容を話し合い、町の介護予防施策に積極的に関わっています。介護予防サポーターとしての活動は介護予防の普及啓発を担うだけでなく、介護予防サポーターとして社会参加の機会が増えることで自らの健康づくり・介護予防に役立っています。

介護予防教室には多くの介護予防サポーターが参加しています。介護予防サポーターと一緒に今日から介護予防に取り組んでみませんか。また、介護予防サポーターとしての講習に参加し、認定を受けました。

問合せ 包括支援係
82-6135

介護予防サポーターに聞きました

介護予防サポーターとして活動していくなかで、日々の生活にも変化が出てきました。運動や食事、積極的な社会参加を意識するようになりました。介護予防サポーターになったことで、人のためになるだけでなく、自分のためになっていると感じています。

現在、50人ほどで活動していますが、今後も活動を広げていきたいなと思っています。板倉町は多くの教室を開催していますので、ぜひ多くのかたに参加していただきたいです。参加者の多くは女性なのですが、ぜひ男性にも積極的に参加してもらいたいですね。そこから介護予防サポーターになってもらって一緒に活動することができたらうれしいです。

介護予防サポーターたちは各教室や定例会などで集まった際、情報交換など、いろいろな話をしています。活動を通して、多くの知識を得ることができました。また、人とのつながりが大切だと改めて感じました。これからも要介護になる人が少なくなるよう、みなさんで積極的に活動していきたいと思っています。



東海林永子さん

介護予防サポーターに関心を持ったきっかけは身内の介護でした。また、食生活改善推進員をやっているため、食事について考えることが多かったことも理由の一つです。平成28年に介護予防サポーターの講習に参加し、認定を受けました。

主な活動は包括支援係が開催する教室の運営補助をしています。教室にはあたまのたいそう教室、健康の鉄人教室、まちなか測定教室、フレイルチェック測定会などがあります。また、毎月行っているいたくらくらウォークもあります。