

令和3年度市町村における「健康長寿に係るイチオシ事業」

市町村名

伊奈町

1 事業名(タイトル)

いきいき脳力教室

2 事業概要

参加者（概ね65歳以上）個人に合わせ、簡単な読み書き計算などの教材を活用し、参加者同士の会話を楽しみながら脳の活性化を図り、認知症予防、健康増進を図る。

- 教室の開催（R3年10月～R4年2月 全12回 1回あたり30分）
公文学習療法センターの教材を活用し、簡単な計算、音読などを個人に合わせた形で、かつテンポよく行うことで、脳の活性化を促す。
事業開始前と修了後にMMSE (mini mental state examination)を実施。
- 実施主体 伊奈町福祉課
スタッフ 町職員1名、地域包括支援センター職員1名、ボランティア4名
- 参加者の募集
広報いな9月号において、教室の開催案内及び参加者の募集を行った。
- 見える化
日々の記録を参加者本人に提供し、参加することでの変化を把握できるようにしている。

3 参加者数

8 人 備考

4 予算

496 千円 備考

5 事業効果等

当事業は、地域住民のコミュニティと介護予防及び健康増進に主眼を置いている。事業の効果を測るため、事業開始時と修了後にMMSE（Mini Mental State Examination）を活用し、全体ではないが点数の上昇または維持がみられる。また、事業開始当初より継続的に参加する方が多い。学習だけでなく、参加者同士やボランティアスタッフ等との交流を楽しむ姿も見られる。

●地方自治体にとっての効果

定期的な事業として実施することで、参加者自身が外出することによって受ける刺激が介護予防や生きがいにつながり、結果として医療費の抑制等、町が進める「健康長寿のまちづくり」に寄与するものと考えられる。

6 その他(課題等)

当町の高齢化率は、2020年までの国勢調査実績値および今後の予測のいずれも県平均・全国平均を下回っているが、2040年には町民の3人に1人が65歳以上の高齢者になる推計が出ており、介護予防施策が急務となっている。

町が進める「健康長寿のまちづくり」の課題としては、

- コロナ禍における健康づくりや介護予防の推進、実施方法の検討
- 新規受講者の掘り起こし、高齢者の生きがいづくり
- 健康寿命の延伸、医療費の抑制
- 地域住民を含めたボランティアの育成、連携

等が挙げられる。

7 写真・グラフ等

「いきいき脳力教室」参加者募集！ ～自分らしい生活を送るために～

福祉課内 2124

「最近、物忘れが気になりはじめた」「人と話す機会が減った」「外に出るのがおっくうになった」そんな経験はありませんか？

外に出て、会話を楽しみながら脳を活性化させ、認知症を予防する教室を開講します。簡単な読み書き計算などの教材を使用した1回30分の教室です。個人に合わせて、計算や音読をテンポよく行います。楽しく脳を鍛えましょう！

10月25日～令和4年2月21日の毎週月曜日

①13時30分～14時②14時30分～15時(全12回)

※11月8日、12月13日・27日、令和4年1月3日・10日、2月14日を除く。

※初回は①13時30分～14時30分②14時45分～15時45分

ゆめくる 2階会議室

おおむね65歳以上の町内在住の方で、ご自身で来所できる方

①②各8名

※なるべく全日程参加できる方

9月27日月までに、福祉課窓口または電話で申込

【注意事項】

・マスク着用と消毒、換気等感染予防対策にご協力をお願いします。

サポーター募集！

脳の活性化につながる簡単な計算や音読などをしながら、高齢者が交流する教室です。一緒に楽しみながらお手伝いしていただける方を募集します。

10月25日～令和4年2月21日の毎週月曜日

13時～16時(全12回)

※11月8日、12月13日・27日、令和4年1月3日・10日、2月14日を除く。

※事前研修が10月4日月13時～16時にあります。

ゆめくる 2階会議室

・サポーター活動ができる元気な町民で、高齢者の心身の健康増進に理解のある方

・週に1回3時間程度、サポーター活動ができる方

7名程度(先着順)

※ローテーションで1回4名の参加となります。

謝礼 1回1,000円(事前研修は含みません)

9月27日月までに、福祉課窓口または電話で申込

広報いな2021年9月号
掲載記事

伊奈町の高齢化率推移 (単位：%)

