

転倒予防いきいき作戦

運動

食

団地まるごと

その他

事業概要

介護予防を目的とした転倒予防体操等の運動プログラムを広く市内の高齢者に普及し、地域においても継続的に実施していくために、運動実践の先導となる人材の育成を行い、育成者のフォローアップを実施する。また、市ホームページを活用し、運動方法を紹介し、いつでもどこでも実践できる環境整備を行う。

事業内容(参加者数・予算等)

- 参加者数・予算
実人員21人、18万円
- 転倒予防サポーター講座を実施(7月)
高齢者の特徴(講義)や転倒予防体操(講義・実習)、高齢者の食生活(講義)から、地域包括支援センターやボランティア活動の紹介、高齢者サロンの実施計画の立案までを5日間にわたり実施。
- 転倒予防サポーターフォローアップ講座(1月)
地域での実践についての情報交換と転倒予防体操を地域で実践する上での助言・指導を目的に講座を実施(1日間、参加者20名予定)。
- 見える化
講座で立案した高齢者サロンの実施計画書を参加者で共有し、参加者に返却するとともに、計画内容に対しての注意点などを伝え、フィードバックする。
- 事業後のフォロー
来年度に転倒予防サポーターが実施している地域のサロンに出向き、助言指導を行う地域フォローアップ講座を実施。

事業効果

- 1月に実施予定のサポーター講座において地域での活動状況を把握。
- 昨年度までの参加者(189名)が行っている地域での実践は18箇所である。

その他

- サポーターを増やすとともに地域での活動をフォロー体制を充実させる。