

あなたの力を地域へ・・・

介護予防サポーター「仲良しサポーター」大募集！



介護予防サポーター「仲良しサポーター」の皆さん

阿蘇市では、「みなさんが元気で長生き“することを目指して、介護予防事業に取り組んでいます。介護予防サポーターは今回3回目の養成で、通称「仲良しサポーター」と名付けて30名の方が活躍されています。

平成22年度も地域で介護予防事業に取り組んでいただける新人介護予防サポーターを募集いたします。みなさんの力を地域へ！ご自身の健康づくりのためにもぜひご応募ください。

Q 介護予防サポーターは何をするのですか？

A 4月から開催する養成講座を4回受講していただきます。講座の内容は『介護予防に関する基礎講座、自宅で出来るストレッチ体操・筋力トレーニング方法』等です。養成講座終了後、介護予防サポーターとしてご登録いただき、阿蘇市が行う介護予防事業において、有償ボランティアとして体操指導や教室進行の支援などにご協力いただきます。

Q 介護予防事業とはどんなことですか？

A みなさんがいつまでも住み慣れた地域で暮らしていけるよう、個人・地域・行政が一緒になって「介護予防に努める」「介護状態になっても悪化しない」ための生活に取り組むことです。

表1 <介護保険新規申請者の原因疾患>

	1位	2位	3位
男性	認知症 (22%)	脳血管疾患 (20%)	関節疾患 (15%)
女性	関節疾患 (42%)	認知症 (16%)	脳血管疾患 (14%)

平成20年度に新たに介護保険を申請された人の原因疾患は表1のとおりです。認知症・脳血管疾患・関節疾患によるものが多く、予防するには、高血圧・糖尿病・高脂血症などの生活習慣病を予防することと同時に、膝痛・腰痛などの関節疾患を防ぐ・悪化させないことが重要です。

関節疾患を予防するには、日々の生活の中で、体の柔らかさを保つためのストレッチ体操・筋力を保つトレーニングなどを取り入れることが必要となります。

「介護予防サポーター養成講座」では、介護予防に役立つストレッチ体操や筋力トレーニング方法などを指導しますので、ご自身の膝痛・腰痛防止にも役立ちます。

Q 申し込み方法は？

A 直接お電話でお申し込みください。詳しい日程等は後日郵送にてご連絡いたします。第1回目の養成講座は、4月22日の予定です。

申し込み先：一の宮保健センター
〒221-5088

申し込み締め切り 3月26日(金)
受講料：無料



▲ストレッチ体操を学ぶ皆さん