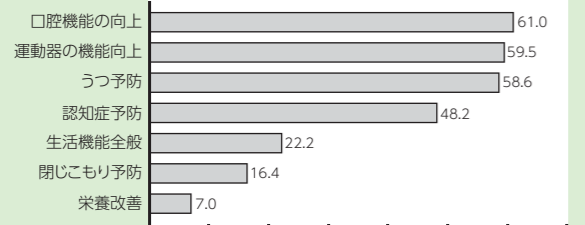
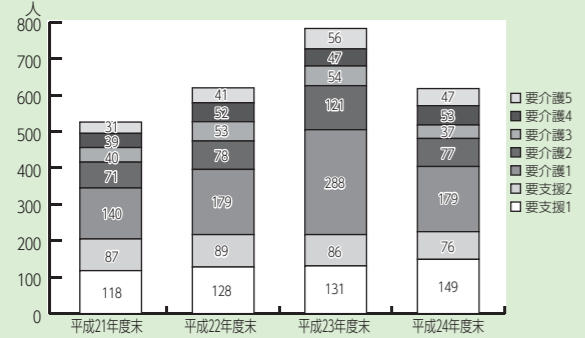


■介護予防に関するアンケート結果 (表1)

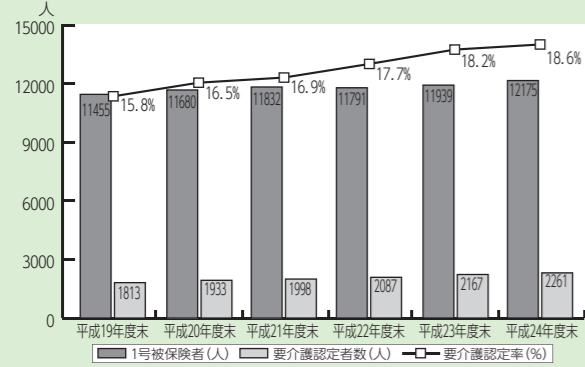


*各項目において何らかの不安や問題を抱えている方の割合を示しています。

■新規要介護認定者の推移 (表2)



■65歳以上の方に占める要介護認定者の推移 (表3)



仲間と「おりひめ体操」で健康づくりを



長寿福祉課 塩崎さゆり 主幹

「おりひめ体操」は、年齢とともに衰えやすい筋力、特に足腰の筋力のアップとお口の健康を大切に考えて作り出した。体操を続けることでよい効果が期待できます。一人で続けることが難しくても、仲間と一緒にできることがあります。声を掛け合

したいことをして、行きたい所へ行き、会いたい人に会って、食事をおいしくいただく…。家族や仲間と生き生きと元気に過ごしたいというのは、誰もが願う生活です。そのためには、心や体の健康、そして、家族やご近所、友達とのつながりが大切です。 「おりひめ体操」は、年齢とともに衰えやすい筋力、特に足腰の筋力のアップとお口の健康を大切に考えて作り出した。体操を続けることでよい効果が期待できます。一人で続けることが難しくても、仲間と一緒にできることがあります。声を掛け合

って体操を続け、足腰の衰えを防いで健やかに過ごしていただければと願っています。 「介護予防いきいきサロン」や各地区で開催する「貯筋くらぶ」や介護予防教室では、看護師や健康運動指導士が「おりひめ体操」の指導をします。皆さんと一緒に楽しく体操に参加されませんか。自宅でもできるようにパンフレットも作っています。 また、5人以上で週1回以上3ヵ月以上続けていただけのグループには、体操を収録したDVDとパンフレットをお配りします。保健師等が体操の指導に伺いますので、ぜひ地域包括支援センターまでご連絡ください。

西脇市の介護の現状

左の表2をご覧ください。西脇市では、平成21年度以降毎年500人を超える方が、介護保険制度の「要支援」や「要介護」の認定を新たに受けています。 また、表3は65歳以上の方に占める要介護認定者の割合を示しています。平成24年度末で、市内の介護保険第1号被保険者(65歳以上の方)12,175人のうち、約19%の2,261人が要介護認定を受けています。この要介護認定率は、平成19年度から毎年増加しており、介護の原因と

寝たきりにならないために

なる転倒による骨折や筋力の低下を防ぐことが大切です。寝たきりにならず、いつまでも元気で楽しく過ごすためには、けがをしない体をつくらせ、自立した生活を送れる心身をつくらせることが必要です。そこで、「おりひめ体操」で体を動かし、介護予防につなげていきたいと考えています。健康な人はもちろん、要介護になる可能性の高い高齢者でも安心して取り組めます。今後さまざまな場で啓発活動を行っていきま



東本町いきいきサロンで「おりひめ体操」を実践

おりひめ体操で介護予防を

市では、平成23年8月に高齢者介護の現状を把握するため、市内の65歳以上の方を対象に「介護予防に関するアンケート」を実施しました。その結果、口腔機能や運動器の機能に何らかの不安を抱える方が6割もあり、うつ・認知症予防とともに対策が必要であるという現状が見えてきました(左のページの表1)。

筋力を強化していくことが大切です。そこで、医師、歯科医師をはじめ、理学療法士、歯科衛生士、音楽療法士、看護師の皆さんと一緒に、介護予防のための「おりひめ体操」を考えました。体操を収録したDVDには、運動器の機能向上のための運動に加えて、多くの方が不安を抱えている口腔機能についての「健口腔体操」も収録しています。 「おりひめ体操」を通じて介護予防の活動が広まるよう、そして一人ひとりが健康で元気に暮らせるよう、自分自身にあった運動に取り組んでみましょう。



作成したおりひめ体操DVDとパンフレット



パンづくりを通じて親子の交流を図る (西脇おやこ劇場)



西脇北高校がボランティアで地域活性化

市民提案型まちづくり事業
皆さんのまちづくり活動を応援します

■市民提案型まちづくり事業の概要

ファーストステップ事業	概要
対象事業	資金繰りに最も苦労されるまちづくり活動初期の段階をサポートします。
対象事業	設立後3年未満の団体が市全域または複数地区を対象に実施する非営利で公益的な事業
対象事業	補助対象経費の8割以下の額で上限10万円(1回目)
対象事業	補助対象経費の7割以下の額で上限10万円(2回目)
交付回数	補助金は年度1団体1事業のみとします。同一団体に対する補助金の交付は、2回を限度とし、毎年度申請に基づく審査により決定します。
チャレンジ事業	概要
対象事業	市民生活の向上にきわめて効果的で、さらなる広がりが期待できる事業の推進をサポートします。
対象事業	設立後1年以上の団体が市全域または複数地区を対象に実施する非営利で公益的な事業 ※市内で成果を得るために不可欠な事業であれば市外で実施する事業も対象となります。
助成額	補助対象経費の10割以下の額で上限30万円
交付回数	補助金は年度1団体1事業のみとします。同一団体に対する補助金の交付は、3回を限度とし、毎年度申請に基づく審査により決定します。

*両事業とも平成25年4月1日から平成26年3月31日までの間に実施される事業が対象です。

市民提案型まちづくり事業は、NPO法人やボランティア団体などの市民活動団体が実施する、非営利で公益的な取り組みを支援するものです。まちの魅力を高める事業や公共的課題を解決するための事業が対象です。

次年度の条件のすべての項目を満たす団体が応募できます。①西脇市内に、在住、在勤または在学する5名以上の会

西脇市では「市民主役のふるさと運営」を市政運営の柱に、市民の皆さんが主体的に個性あふれるまちづくりを進めています。昨年度はこの事業を活用し、9団体が特色あるまちづくり活動を展開しました。今年度も、市民の皆さんが自らの手で行う活発なまちづくり活動を応援します。

充実され、より良い西脇市づくりを支援するためのチャレンジ事業があります。なお、応募は下記の公開プレゼンテーションに参加することが必須条件です。

公開プレゼンテーションの概要

応募いただいた事業は公開プレゼンテーションをしていただくことが助成の必須条件になります。事業の審査は、西脇市市民提案型まちづくり支援事業審査委員会が審査基準に基づいて企画書と公開プレゼンテーション(事業の内容、質疑応答)の内容を、総合的に審査し、その結果を参考に市長が決定します。事業採択の可否と助成額は、後日通知します。

- ◆とき 6月中旬に実施予定
- ◆ところ 生涯学習まちづくりセンターホール
- ◆内容 各団体7分程度で事業の目的や概要をご説明いただき、審査員の質問にお答えいただきます。

- 員で組織された団体の未成年者のみの団体は、保護者などの成年者の指導・監督などが必要です。
 - ②ファーストステップ事業は、平成25年4月1日現在で、団体を立ち上げてから3年未満の団体
 - ③継続的な活動が期待できる団体
 - ④西脇市内を主な活動の場としている団体
- ▼申請方法は？
提出書類
事業企画書(まちづくり課)
- ▼募集期間と提出方法
5月1日(水)～5月31日(金)までの午前9時から午後5時まで(土・日・祝日は除く)。まちづくり課まで持参または郵送(必着)してください。
- ▼申請書類の提出先・問合せ
〒677-8511
西脇市郷瀬町605
西脇市まちづくり課
(市役所内線522)

おりひめ体操 楽しく活用しよう



整形外科医 南 久雄 さん

ここ最近、介護を受ける方が、増加の一途をたどっています。介護が必要となった原因を見てみると、10人に3～4人の方が足・腰の筋力低下による転倒や関節疾患です。介護予防には、踏ん張る力・バランス能力を維持することが大切です。そこで「どこでも、簡単に」をテーマとした介護予防の「おりひめ体操」を制作しました。自分のできる範囲で活用してください。おりひめ体操に地域ぐるみで取り組むことで、いつまでも生き生きとした元気な地域社会が生まれ、要介護者増加に歯止めができるのではないかと考えています。公民館などに集まって、楽しく活用してもらえたいと思っています。

南先生と蓮池先生には、それぞれ整形外科医、歯科医の立場からおりひめ体操の作成に助言をいただきました。お二人からメッセージをいただきました。



歯科医 蓮池 一晃 さん

動かしている事によって動く力を保ち、生活していることによって生活していく能力を改善していく。「健口体操」はそんな考えから生まれました。唇や頬がしっかり働いて物をとらえて、十分な唾液としっかりした舌の動きで味を楽しみながら喉の奥に運ぶ。それを最後にしっかり飲み込むことができる。この当たり前のことがいつまでも当たり前のように、そして表情豊かな生活を送っていただくことを願って、おりひめ体操を制作しました。特に楽しい健口体操では音楽療法士の東先生に楽しい音楽を添えていただいています。ついでに元氣も貰ってください。

『貯筋くらぶ』介護予防教室参加者募集
おりひめ体操で筋力アップ

- 年齢を重ねても筋力は鍛えれば向上します。いきいきと自分らしく暮らすためには、簡単な体操を身につけて筋肉を「貯金」をしていく事が大切です。
- 地域包括支援センターでは、市内の在宅介護居支援センターと協力して「貯筋くらぶ」を開催します。お誘い合わせのうえご参加ください。
- ◆とき 9月～12月の間(週1回、全12回)
 - ◆対象者 市内在住の65歳以上の方で、主治医から運動を禁止されていない方
 - ◆会場 西脇区会館(センター)
 - ◆参加費 無料
 - ◆募集人数 各会場先着20名
 - ◆その他 送迎はありません。直接会場へお越しください。
 - ◆申込・問合せ 地域包括支援センター(長寿福祉課内)(市役所内線351・339)
- イア(西脇)・木曜日午後◇上野会館・金曜日午前◇日野地区会館(サンパル)日野)・木曜日午後◇総合福祉センター(秋ヶ瀬会館)・水曜日午後◇野村町公民館・水曜日午前◇比延地区会館(こみせん比也野)・金曜日午後◇黒田庄福祉センター・月曜日午前



中井喜代美さん(西脇)

東本町いきいきサロンで初めて「おりひめ体操」をしました。日常生活では使うことが少ない筋肉を動かして、いい運動になったと思います。公民館などに、みんなで集まってわいわい体を動かすのは楽しいので、これからも続けていけそうです。いつまでも元気に過ごすために、少しずつ家でも取り組んでみたいと思います。