

健康づくり・介護予防まちづくり事業報告書

笠岡市老人クラブ連合会 北川地区

① 地 域 の 概 況	北川地区は笠岡市の北端に位置し、北側は小田川が東西に流れ東は小田郡矢掛町に西は井原市に接する早くから水田の耕地整理が行われ笠岡の穀倉地として米作りが盛んな農村地区です。人口2,305人世帯数850戸位の地区である。また、高齢化率は33%である。
② 活 動 状 況	<p>参加者は北川地区老人クラブ会員と社会福祉協議会北川支部との共催。現在の健康状態と体力を確認して行った。毎月1回第3または第4火曜日に実施。</p> <ol style="list-style-type: none">1 血圧測定2 いきいきクラブ体操（準備体操）※ ・座ってする体操 ・立ってする体操 ・テンポの速い体操3 いきいき100歳体操 （おもりを手、足に巻いて歌を歌いながら体操をゆっくりと曲に合わせて行う）4 体操の後はティータイムにして参加した方々でおしゃべりタイムにしてリラックス出来る。 <p>※ 指先の運動をして干支づくりをしてその後はいきいき体操を行うようにした回もあった。</p> <p>いきいきクラブ体操をもとに自立した生活を送りみんなで安心して暮らせる加齢に伴う体力の低下と閉じこもりがちな高齢者を少なくする様にする。</p>

<p>③ 活 動 の 効 果</p>	<p>健康づくりを実施して地域の方と老人クラブ会員との繋がり、輪を広げる事が出来た。また、介護予防にもなり閉じこもりを防ぐことや高齢者も対象に活動も出来た。さらに、血圧測定や体力測定等普段では出来ないことも出来ました。干支小物手づくりの会も含めながら会を進めた回もあり体操だけでなく指先運動も取り入れた事も良かった。</p>
<p>④ 課 題 ・ 問 題 点</p>	<p>今は月に1回の開催にしており、効果を実感するために出来る事なら月2回程度開催したいが、会場の関係もあり難しい。また、回数が増える事で参加者の出席も難しくなる。</p>
<p>⑤ 今 後 の 進 め 方</p>	<p>参加者の意見や希望を取り入れながら進めていきたい。又、健康に関する事で特に食事の健康法についても含めた進め方を考えていきたい。</p>