



特集

あなたもなれる！

生涯現役

～介護予防サポーターという
社会参加を通して～

いつまでもうきは市で暮らし続けるために

全国的に高齢化が進んでおり、令和6年3月時点でのうきは市の高齢化率は約36%となっています。

いつまでも住み慣れたうきは市で暮らし続けるためには、介護が必要とならないように元気でいること、**介護予防**が必要となります。

介護予防は「要介護状態の発生をできる限り防ぐ(遅らせる)こと、そして要介護状態になってもその悪化をできる限り防ぐこと、さらには軽減を目指すこと」と定義されています。つまり、ご自身の状態に限らず、「**元気になるう**」と積極的に活動することが大切です。

社会参加の大切さ

元気で過ごすために必要だと考えられているのが「運動」「食事」「社会参加」の3つです。なかでも「**社会参加**」は、場所や機会がないこと、加齢に伴い意欲が低下していくことにより難しくなる場合が多いと言われています。

その「社会参加」の機会を少しでも増やすために、歩いて通える場所で「集いの場」や「よりあい」、「グランドゴルフ」を開催している地域が少しずつ増えてきています。そういった集まりに積極的に参加することが、**生涯現役でいるためのコツ**だといわれており、介護予防サポーターはそれを体現していると考えられます。

サポーターとしての活動が自らの健康・地域の健康に

介護予防サポーターとは「**自らの健康づくりをしながら、地域での健康づくりの支援をする人**」で、地域で開催されている「集いの場」に行き、参加する地域住民の体調確認、座ってできる運動の支援等を行います。現在、60～80代を中心に、うきは市において約60名の方が活動しています。

「**60代から始めるうきはHAP**」※令和6年度より介護予防サポーター養成講座より名称変更を受講して、まずは自分自身の健康を考えた体力づくりのきっかけとして参加されています。

ます。

受講したからといって必ず介護予防サポーターとして活動しなければならぬというものではありませんが、「**介護予防のために介護予防サポーターとして活動している**」と言う方が多く、生涯現役を意識しながら、日々のボランティア活動に参加されています。

サポーターになって良かったことは？



大鶴さん

参加されている方々の元気な笑顔が見られることです。自分よりも年上であるそんな先輩たちの姿を目標に自分もサポーターとして頑張ることができています。

サポーターになったきっかけは？



佐藤さん

約20年前に怪我をした経験から、健康的でありたいと思ったことがきっかけです。サポーターとして地域の皆さんに教えるためにも自分自身が健康であり続けたいです。

◀ サポーターの方に実際の活動について聞いてみました！



受講者 大募集!

第1期

60代から始める うきHAP

いつまでも仕事や地域活動、趣味などの楽しみを続けるために教室で学び、生涯現役を目指しませんか？
うき HAP で健康 (Health) と (and) 力 (Power) を身につけましょう!



講座終了後、介護予防サポーターとして地域で活動してみませんか？

申込み
5月15日(水)まで

内容

- * 介護予防のための運動 (ストレッチ、筋力トレーニングなど)
- * 講話 (介護予防概論、ロコモ・認知症、栄養・食事、口腔機能)

持ち物

- ・動きやすい服装
- ・飲み物
- ・筆記用具
- ・タオル
- ・眼鏡 (必要な方)

場所

うきは市役所 西別館

日程

14時～16時
(★は15時30分まで)

5月17日(金)	★介護予防概論 講話	7月5日(金)	運動
24日(金)	運動	12日(金)	運動
31日(金)	★ロコモ・認知症 講話	19日(金)	運動
6月7日(金)	運動	26日(金)	運動
14日(金)	★栄養・食事 講話	8月2日(金)	運動
21日(金)	運動	23日(金)	資生堂化粧療法
28日(金)	★口腔機能 講話	※全カリキュラムの受講が原則です	

〈P2～3に関する問合せ・申込み〉 保健課 介護・高齢者支援係 ☎75-4105