

令和4年版

自治会の皆さまへ

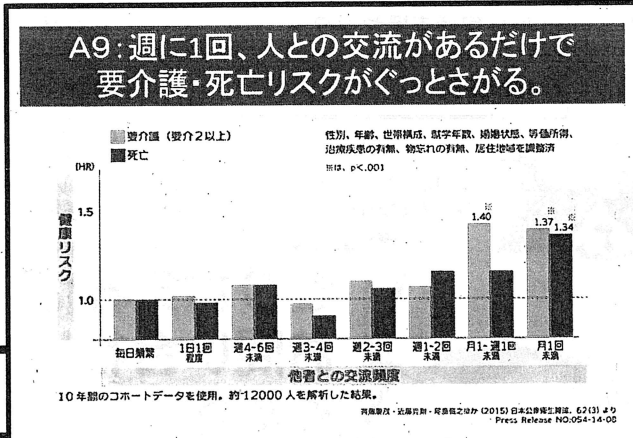
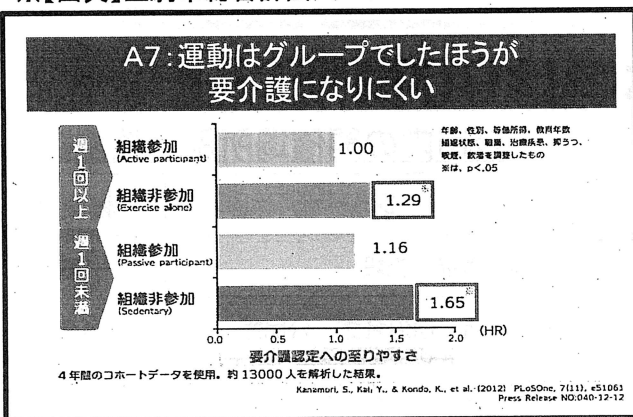
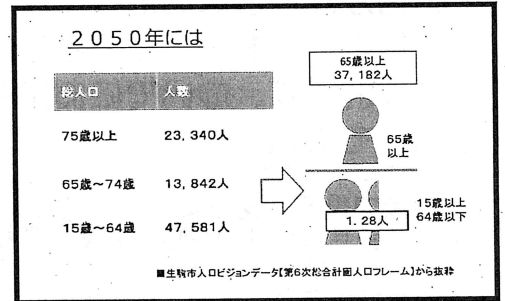
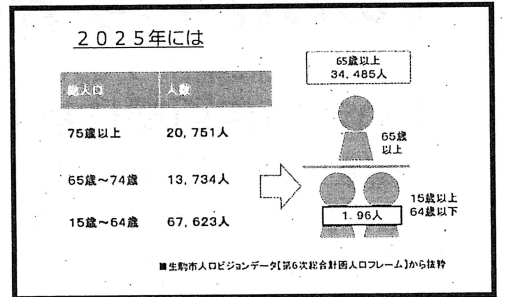
地域の通いの場 をオススメする訳

高齢になっても元気な地域。一緒に考えてみませんか？

そのわけ①：これからの時代

「2025年問題」といわれていた高齢者数の増は、令和3年度に後期高齢者数が前期高齢者数を上回るなど、生駒市においても確実に進んでいます。特に2050年には生産年齢人口が現在67000人から47000人に減少する見込みであることから、生駒市でも介護人材確保などの取組を進めています。が、だれもが、いつまでも元気に、住み慣れた地域で、生活をしていくために、地域でのみまもりや、健康寿命の延伸といった取組が必要です。特に新型コロナウイルス感染症の流行は「地域の通いの場」の重要性を再認識する機会となりました。

※【出典】生駒市総合計画人口フレーム



そのわけ②：集いの効果

左のデータを見てください。日本老年学的評価研究機構の分析によると、運動が及ぼす影響は「強度」よりも「集団かどうか」が大きいこと、「週に1回の交流」が要介護、死亡リスクに大きな影響を及ぼすことがわかります。それ以外にも、地域の人々が定期的に集まることで相互の見守りや助け合い、支え合いといった地域の醸成にもつながります。

では具体的にどうすれば？

裏面をチェック！

そのわけ③:ぜひご相談ください!

生駒市の地域包括支援センターには地域づくりを推進する職員がいます。「こんな教室を開催しようと思うのだけど、どうすればよいか」「地域の人に健康の講座をしたい」など、ぜひご相談ください。なお、担当の地域包括支援センターは町によって決まっています。

また「地域包括支援センターにいきなり電話しにくい」という方は下記問合せ先にご連絡ください。

生駒市地域包括支援センターのページはこちら



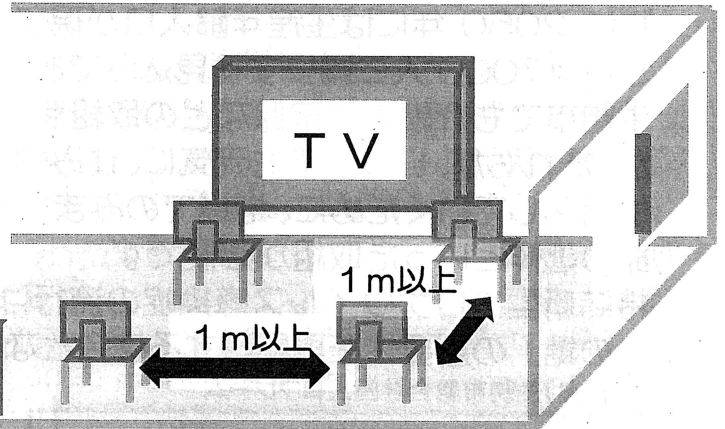
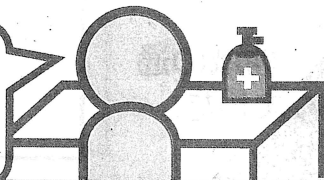
そのわけ④:手軽にできる「通いの場」の例

住民のかたに集まって元気に活動してもらう方法はいくつかありますが、その中でも「いきいき百歳体操」は「手軽・気軽・身軽」に始めることが可能です。「会場」「DVDを再生するもの」「イス」があれば始めることができます。

また、代表の方だけでなく、ぜひ参加者皆で運営しましょう。

労力がかからないだけでなく、高齢者が「役割」をもつことでより健康の維持に効果的です。ついでにお茶会などもいいですね。

地域で役割のある高齢者は長生きしやすい(死亡リスクが12%低い)という研究結果もあります。※



そのわけ⑤:いきいき百歳体操は90箇所以上

いきいき百歳体操は市内90教室以上開催されています。

3人以上のグループで、「会場」「DVDを再生するもの」「イス」があれば始められます。初めは地域包括ケア推進課や地域包括支援センターが立ち上げの支援も行います。感染対策等についても市の職員と一緒にポイントを確認いたします。

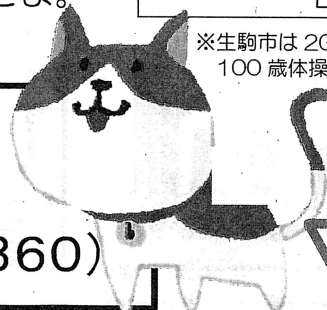
自治会館などの建物もあるし、そろそろ集いの機会を考えようかな、という自治会長さま。この機会にはじめてみませんか?

◇市内の開催場所別 教室数

区分	教室数
A 高齢者福祉施設	11教室
B 集会所 自治会館 公民館	64教室
C 個人宅 寺 天理教	12教室
D 地域包括支援センター	6教室
E 商業施設	1教室
合計	94教室

※生駒市は2023年ごろまでに地域のサロンやいきいき100歳体操などの場を175ヶ所整備する予定です。

お問い合わせ:
生駒市地域包括ケア推進課
74-1111(内線7370・7360)



ぜひお気軽に
お問い合わせ
ください。