

介護予防って何したらいいの?/ これが「私のプラスワン」!

介護予防のために、何か新しいことを始めようと思うと、なかなか一歩を踏み出せないものです。実は、日常生活の中で、あえて「プラスワン」することで、介護予防につながることもあります。



参加者
浜田 奈穂美 さん

遠い場所に車を停めて、少しでも歩くように心がけています!



参加者
中尾 博憲 さん

あまり歩いていないと思う日は、なるべく階段を使っています!



参加者
中山 美喜子 さん

3か月に1回の定期歯科健診とよく噛むことで、今でも22本の歯を守っています!

通いの場への参加でポイント!

「四万十町介護予防ポイント」

まもなくスタート! 令和7年4月1日 運用開始!

ボランティア活動でポイント!

4月1日より介護予防を推進するために、「四万十町介護予防ポイント」事業が新たにスタートします。地域の「通いの場」やボランティアなどの活動に参加することで、ポイントがたまります!

ためたポイントは、景品(商工会商品券)と交換が可能で、お得な取り組みとなっています。

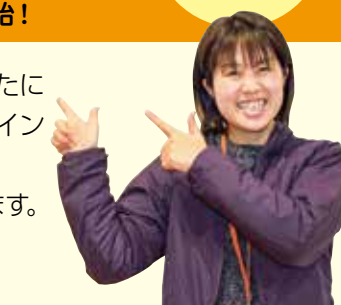
対象者

町内の「通いの場」などの介護予防活動に、次のどちらかとして参加した方
①利用者として参加(65歳以上) ②ボランティアスタッフとして参加(18歳以上)

対象事業・活動

町が実施する介護予防事業や住民の自主運営で実施される「通いの場」での活動

- 例
- ・介護予防事業(高齢者運動教室、防災リハビリ教室など)
 - ・「通いの場」での活動(宅老所、運動自主グループ、各種サロン)



▲カードかアプリにポイントをためよう!

利用方法

STEP 1

参加登録!

参加するためには、事前登録が必要。登録手続きは、それぞれの「通いの場」や「地域包括支援センター」でできます!

STEP 2

活動に参加!

- ★利用者として参加!
みんなで楽しく体操やゲームに参加してポイントをもらおう!
- ★ボランティアとして参加!
活動のお手伝いをしてポイントをもらおう!

STEP 3

ポイントをためる!

- ★利用者参加
1回 / 1 ポイント
 - ★ボランティア参加
1回 / 2 ポイント
- ※1日あたり上限2ポイント
※ポイントは、「ポイントカード」または「高知家健康パスポートアプリ」へ付与!

STEP 4

商品券と交換!

20ポイントたまれば
四万十町商工会商品券
1枚(500円分)
見本

お問い合わせ先 / 四万十町地域包括支援センター ☎22-3385

私たちの「いきいきSTORY」!

「通いの場」へ参加しているシニアの先輩たちにお話をうかがいました



参加者

山崎 和香子 さん

神ノ西宅老所「万六の里」

動ける身体だけは失いたくない!

もともと身体を動かすことが好きだという山崎さん。退職後、体操がしたくて神ノ西の宅老所へ通い始めます。介護職として病院勤務していた頃、いかに身体を柔らかくしているかで、回復に差が出ていると患者さんの姿を見て強く感じたそうです。

また、活動を継続できる理由として、同じ宅老所に通う岡村光子さんの存在も大きいようです。「私より10歳も年上なのに、動ける身体さえあれば、いきいきといられるんだ」と、活動の意欲にもつながっています。

「家に閉じこもらない動ける身体を維持すること、決まった日に出かけることは、とつても大事」と笑顔で話す山崎さん。

今後も活動を通じて明るいシニアライフを目指していきます。



参加者

土居 美恵 さん

古城・地吉サロン

人と会って話したいから、毎月、この日を心待ちに!

3年前にご主人が亡くなり、1人暮らしをしている土居さんは、「話す人がおらんと、寂しいもんね」と話します。そんな土居さんは、9年前から月1回開催されるサロンに参加しています。体操やボランティアによる手作りの昼食、その後のレクリエーション活動に参加する中で「このサロンの参加者はみんな良い人ばかりで、話がしやすい」と、居心地の良さを感じているそうです。

レクリエーションが1番好きな活動で、「参加しているとわくわくするし、気持ちが高ぶるで!」と、その時間が土居さんをいきいきとさせます。

「ここへ来てみんなと会って話をするのが楽しみ。ワイワイ言うて笑って帰ると気持ちがスツとする」と、次回の「サロンの日」を心待ちにしています。



スタッフ

沖 俊憲 さん

大正北ノ川運動自主グループ

家に閉じこもるよりみんなと「話す」「笑う」!

沖さんがボランティアスタッフとして活動を始めたきっかけは、区長を務めていたときのこと。地域住民とコーヒーを飲んで他愛のない世間話をしたいと思ったそうです。

令和5年の活動当初は、月1回、サロンへ集まる程度でしたが、活動に物足りなさを感じ、今では体操をメインとした週1回の運動自主グループとしての活動を行っています。

参加者同士が誘い合い、現在は15名程度で活動中。「何もせんと家でぼーっとしよたらよくない。もともと畑はみんなやって身体は動かしゆけど、人と直接会って話をすることは少ないからね。だから、地域にこのような機会を作れたことに安堵する沖さん。「人数も今ぐらいがちょうどいいが、退職したぐらいの人がもつ1〜2名手伝ってくれたらね」と、話してくれました。

料理を「作る」「食べる」が 一番の介護予防

宅老所運営の大きな役割を担うのが「食事部隊」。

単純に料理を提供するだけではなく、参加者が食べやすいように唐揚げのサイズを小さくしたり、噛み応えがあるものをメニューに加え、唾液の分泌を促進させ、噛む力をアップさせるなどの工夫がなされています。「家で1人でご飯を食べるより、温かいものをみんなで食べたほうが絶対いい」とスタッフの皆さんは言います。

毎回、利用者の顔を見ると、今日も来てくれたと安心できるそうです。「料理をみんなで作ることが、一番の認知症予防。買い物に出かけ、頭でメニューを考え、提供時間を計算し、手を使い調理する。それが私たちの介護予防になっている」とやりがいを感じてくれました。



スタッフ

黒石宅老所「百花」の皆さん