

健康づくりプログラム
モデル事業の紹介



「いつまでも元気で暮らす」ために

健康づくりをはじめませんか



健康福祉課では『元気に住み慣れた地域で暮らす』ことを目的に町内の専門職に協力を得て、高齢者の方を対象とした健康づくりを支援するプログラムをつくりました。

モデル地区として宮前一区、境区（明枝・西原・東光寺）の地区に協力を頂き、1月から3月まで週1回、それぞれ10回程度行っていました。

健康づくりプログラムとは

健康に過ごすためには身体、こころ、頭も元気であることが大切です。生き生きとした生活をつづけていただくことが介護予防や認知症予防になります。



このプログラムの内容は健康づくりの基本となる「運動」「認知症予防」「栄養」「口の健康」で構成しています。

具体的には

- ①音楽に合わせた体操で身体をほぐします。
- ②人と会って話をしたり、レクリエーションを通して頭を使います。
- ③介護や認知症を予防する食生活について考えます。
- ④口の健康を維持する方法、口の働きを学びます。

このような体験や学習を通して健康づくりのポイントを身につけて、家庭やいきいきサロンで活用して頂くことを考えています。

健康づくりプログラムに参加して

地域の公民館に集まり体操や学習に取組まれた方からは、

- ・歯（口の健康）や食事（栄養）の話聞くよい機会となり、勉強になった
- ・体操を家でも行っている（運動）
- ・家に一人だと笑うことも少ないが、ここでは頭を使って笑える（認知症予防）

などの感想が聞かれました。

雪の多い時期にもかかわらず継続して参加をされたみなさんからは、元気に生活をしたという思いが伝わりました。

《今後の予定》

今までのプログラムに改良を加えて、各地域のいきいきサロンなどで活用していただけるよう、体操のDVDや冊子を作成して希望の地域に配布の予定です。

モデル地区・活動の様子



宮前一区 体操



境区（西原・東光寺）体操



境区（明枝）栄養の講話