

市町村名 かすみがうら市

【介護予防教室の課題】

- *参加者の固定化
- *どのようにやっていくのが、効果的なのか
- *教室から、他事業への拡大
- *事業評価の方法

【課題改善策】

- *何をやるかより、どうやるか
- *脳トレ教材の活用
- *音楽療法

【実施した結果】

- *サロン⇒保健師の講話で、脳トレ教材の活用
 - *音楽療法（講師依頼）
 - ・健康づくり増進課と連携し、健康まつりでの参加型コンサートの開催（H30.2月）
 - ・認知症カフェでの取り組み（H30.3月）
 - *介護予防教室（教室終了後も運動の継続）
 - ・参加者にスクエアステップ教室の案内
- <今後の課題>
- *参加しやすい環境づくり
 - ・出前教室の取り組み
 - *評価の方法のひとつとして
 - ・体力測定（自分の体力を知る）し、生活習慣の改善、運動等の継続を図る

【介護予防教室の写真】



【介護予防教室 参加者からの声】

- ・つとめて身体を動かすようになった
- ・食事の味と量に気をつけるようになった
- ・体調がよくなった気がする
- ・歯磨きの時、うがいを30秒、実行している
- ・ポジティブ思考となった

【スタッフからの声】

- ・新規参加者も多少増えてはいる
- ・参加しやすい環境づくりが必要である
- ・自分の体力を知る機会がない 現状と改善に向けて何が足りなくてどうしていくかが大切
- ・要支援者に骨粗鬆症から胸椎腰椎圧迫骨折が増加 骨粗鬆症予防改善について、取り組む