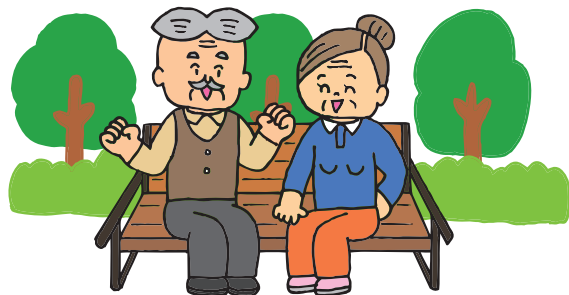


介護予防の効果について

「介護予防」って効果があるの???

高知県では、高知市と津野町において、介護予防に取り組むと、どのような効果があるのかについて、高知大学に委託して、検証を行いました。



① 生活が楽しくなりました!!

高知市では……

「いきいき百歳体操」「かみかみ百歳体操」を行うことで、

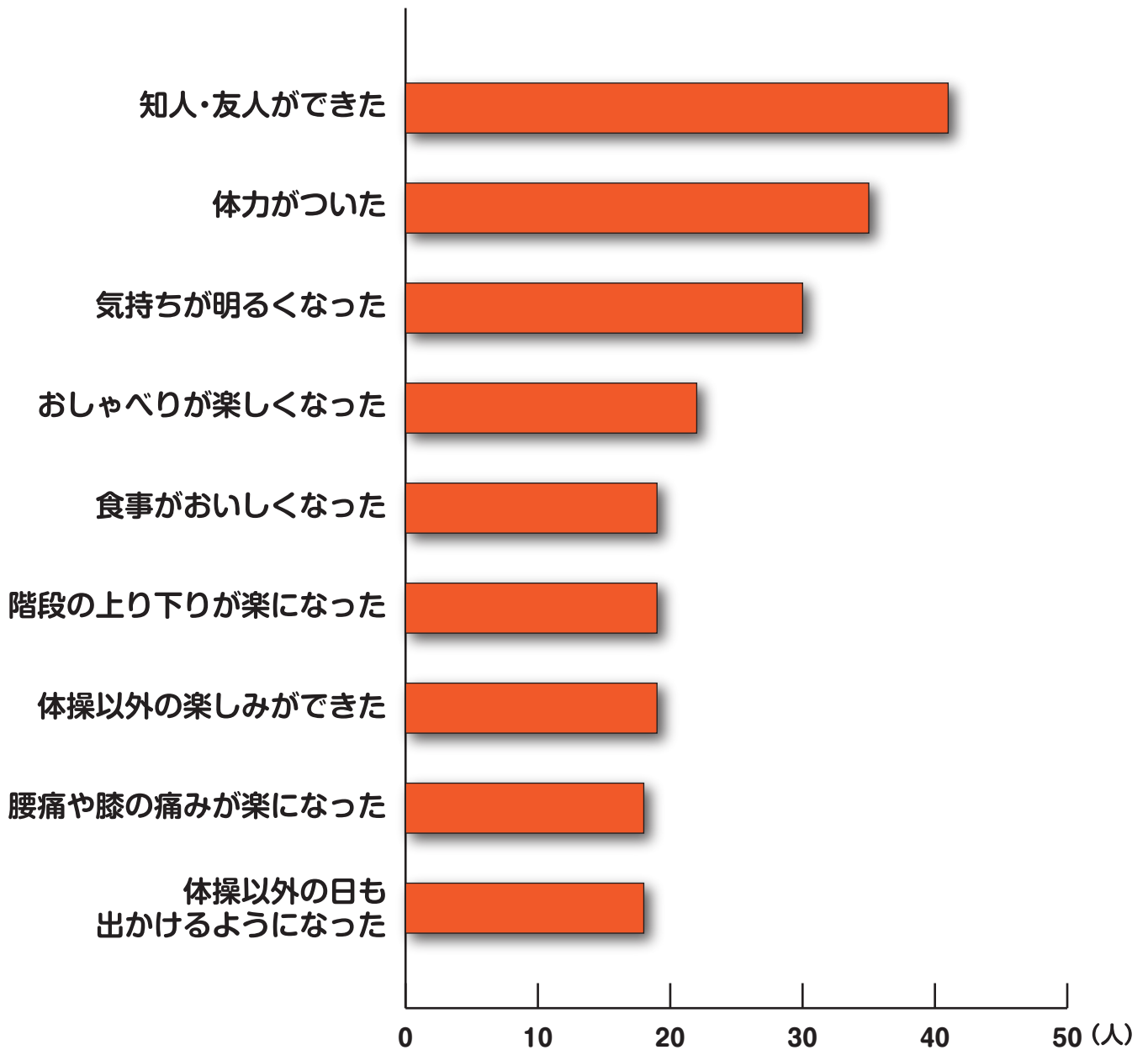
- ◇友人・知人ができた
- ◇体力がついた
- ◇気持ちが明るくなった
- ◇おしゃべりが楽しくなった、などの改善がみられました。

津野町では……

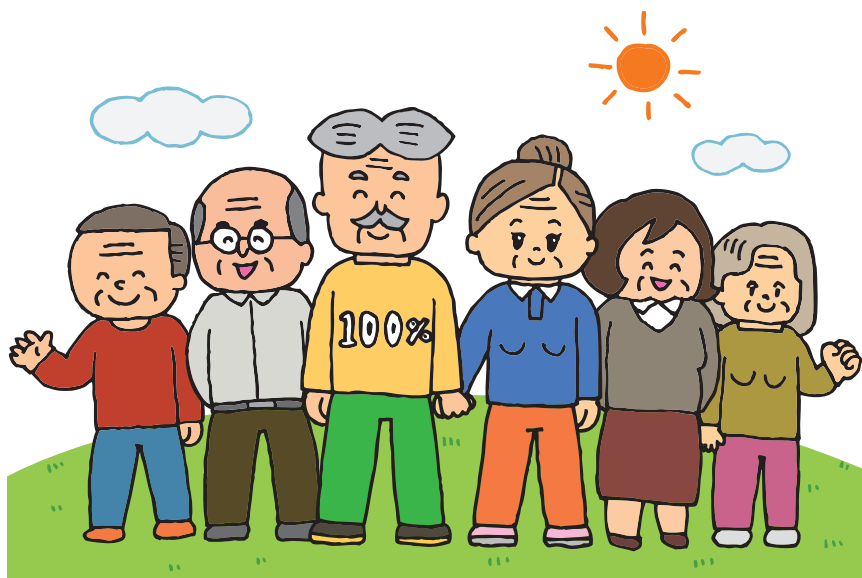
津野町で行っている運動教室に参加することで、

- ◇歩くのが速くなった
- ◇力が強くなった
- ◇バランスが良くなった
- ◇「前にくらべて健康になった」と感じるようになった
- ◇毎日が楽しくなった、などの改善がみられました。

介護予防に取り組むことで、歩く速さや体力だけではなく、気持ちが明るくなった、毎日が楽しくなった、など、**毎日の生活の楽しさ**につながっていました。



～高知市 いきいき百歳体操アンケートより(抜粋)～



② より元気になる可能性が示されました!!

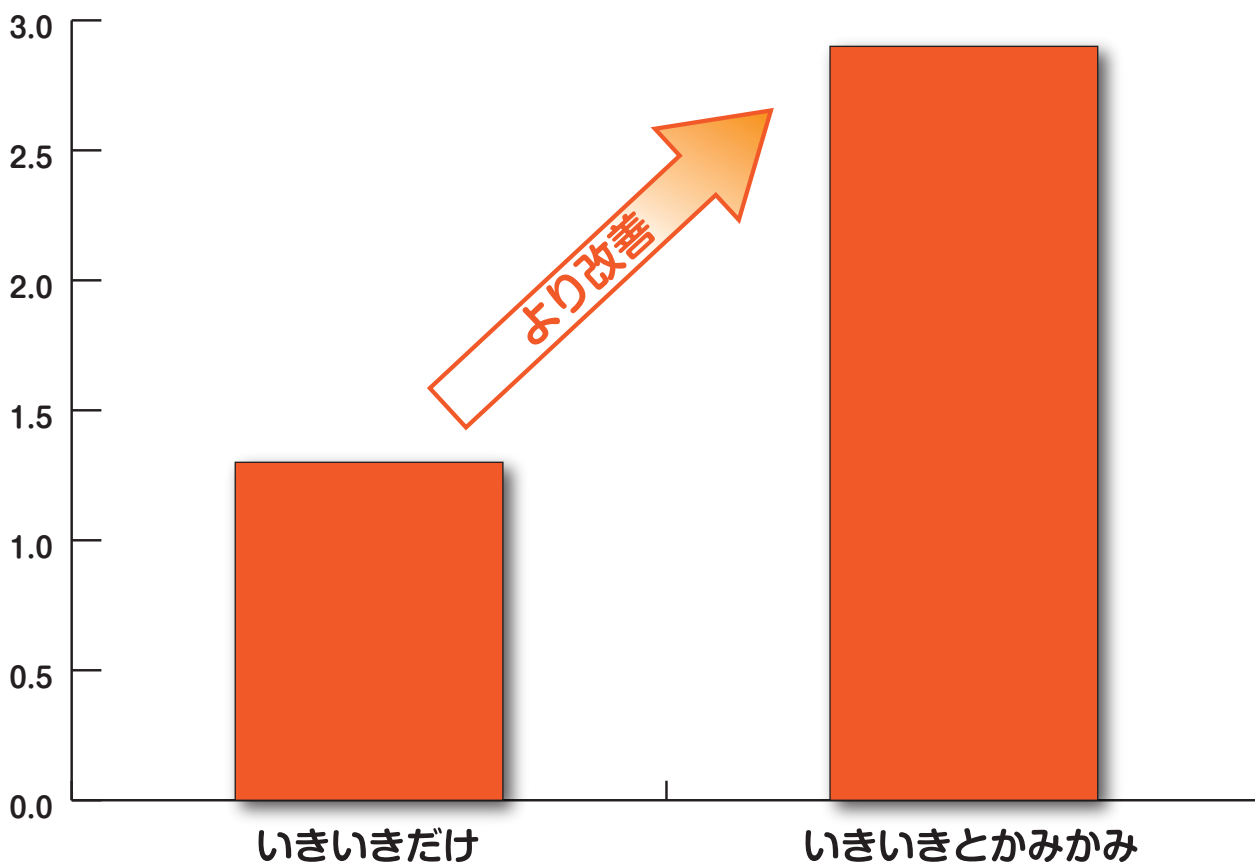
高知市では、運動機能を高めるために「いきいき百歳体操」を、口の機能を高めるために「かみかみ百歳体操」を行っています。

「いきいき百歳体操」だけに取り組んでいる方と、「いきいき・かみかみの両方に取り組んでいる方」では「いきいき・かみかみの両方に取り組んでいる方」の方が、生活上の改善点が多いということがわかりました。

つまり、運動や口の体操など、色々な活動を組み合わせて行うことで、より元気になる可能性が示されました。

「いきいき百歳体操」と「かみかみ百歳体操」の両方に取り組んでいる人の方が、生活上の改善項目が多いという結果でした。

(生活上の改善項目数)



～高知市 いきいき百歳体操アンケートより(抜粋)～

③ ひとりより、みんなで!!

津野町では、町内47地域で実施している「地域サロン」を介護予防活動の拠点として位置づけ、様々な取組を行っています。

この地域サロンを積極的に行っている地域では、そうではない地域にくらべて、介護が必要になる人の発生率が低い傾向があることがわかりました。

つまり、ひとりではなかなか続けられないことも、みんなで一緒に取り組めば、地域全体が元気になっていく可能性があることが示されました。

みんなで一緒に取り組みましょう!!!

地域サロンでの 体操実施頻度	地域数	65歳以上 人口	介護が必要な 方の発生率
月2回以上	27地域	691人	12.7%
月1回以下	20地域	480人	14.0%
実施していない	50地域	1,168人	13.5%
合計	97地域	2,339人	13.4%

～津野町 地域サロンに関する調査結果より～

