

高齢者の介護予防の取組みについて

高齢者が住み慣れた地域で暮らし続けられるよう、地域の高齢者一人ひとりが出来る限り介護予防に努めることが大切です。

<DVD「ながはまきんせ体操 2」について>

【DVD 収録内容】

- ・ながはまきんせ体操2: 足腰の筋肉を中心に鍛える体操
- ・高齢期の食生活: 低栄養予防のための栄養バランスや調理の工夫など
- ・お口の健康: 口腔清掃等のポイント、「きんせ体操お口版」、早口言葉など
- ・頭を使った運動: 頭の体操や運動と認知トレーニングの組み合わせなど

【活用方法】

- ・転倒予防自主グループやサロンなどの通いの場に配布(令和2年1月下旬～)
- ・「ながはまテレビ」及び市公式 YouTube チャンネル「はま～る tb.」による放映・動画配信

(令和2年2月1日～)

放映時間 1日3回: 8時15分～、13時～、15時～

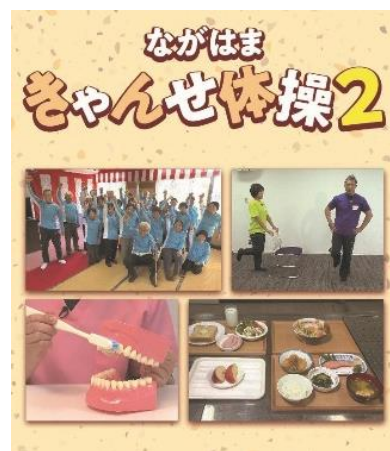
- ・高齢福祉介護課窓口等によるDVDの配布(令和2年2月～)

【製作枚数】

- ・団体向け 500枚 個人向け 500枚

【配布実績】(令和2年8月14日現在)

- ・転倒予防自主グループとサロンなど 353団体
- ・希望者(個人) 356人



【市ホームページ】

<感染症予防及び介護予防等啓発について>

新型コロナウイルス感染症の拡大により、外出を控え、「動かないこと(生活不活発)」による健康への影響(心身機能の低下)が危惧されています。感染症予防や体力低下を予防するための啓発を行っています。

- ・自宅でもできる運動についてホームページ、市の行政情報番組「ながはまテレビ」を用いた啓発(「ながはま きんせ体操 2」)
- ・DVD「ながはま きんせ体操 2」無料配布(広報ながはま8月1日号掲載)
- ・感染症予防、フレイル予防、熱中症予防等の啓発チラシ「高齢者のみなさまへ～感染を予防しながら、元気にすごしましょう～」を転倒予防教室リーダー等に配布
- ・新しい生活様式を取入れた転倒予防自主グループ活動の再開に向け、市内13か所で感染症予防対策について、きんせ大会を開催(8月中旬から実施)

お口の健康

お口の機能を維持するために、歯磨きや入れ歯のお手入れ、お口の体操など、実演をまじえて紹介しています。



高齢期の食生活

低栄養を予防するために、バランスの良い栄養のとり方やたんぱく質の重要性について、「10 食品群シート」を活用しながら紹介しています。

	肉	魚	卵	大豆	牛乳	油脂	ごはん	野菜	果物	海藻	〇の合計
1日	1回	1回	1回	1回	1回	1回	1回	1回	1回	1回	6



ながはま きゃんせ体操2

足腰を鍛える体操を主として 40 項目紹介しています。立ったり、歩いたり、日常活動の基礎となるのが足腰の筋肉です。運動の習慣をつけて筋力の維持向上を図ります。



頭を使った運動

足踏みをしながら手をたたくなど、頭を使った運動を紹介しています。脳が活性化され、日常生活の中で楽しく認知機能の低下予防に取り組むことができます。

