

令和3年度 第1回

認知症支援・介護予防・活躍推進に関する会議

資料 4

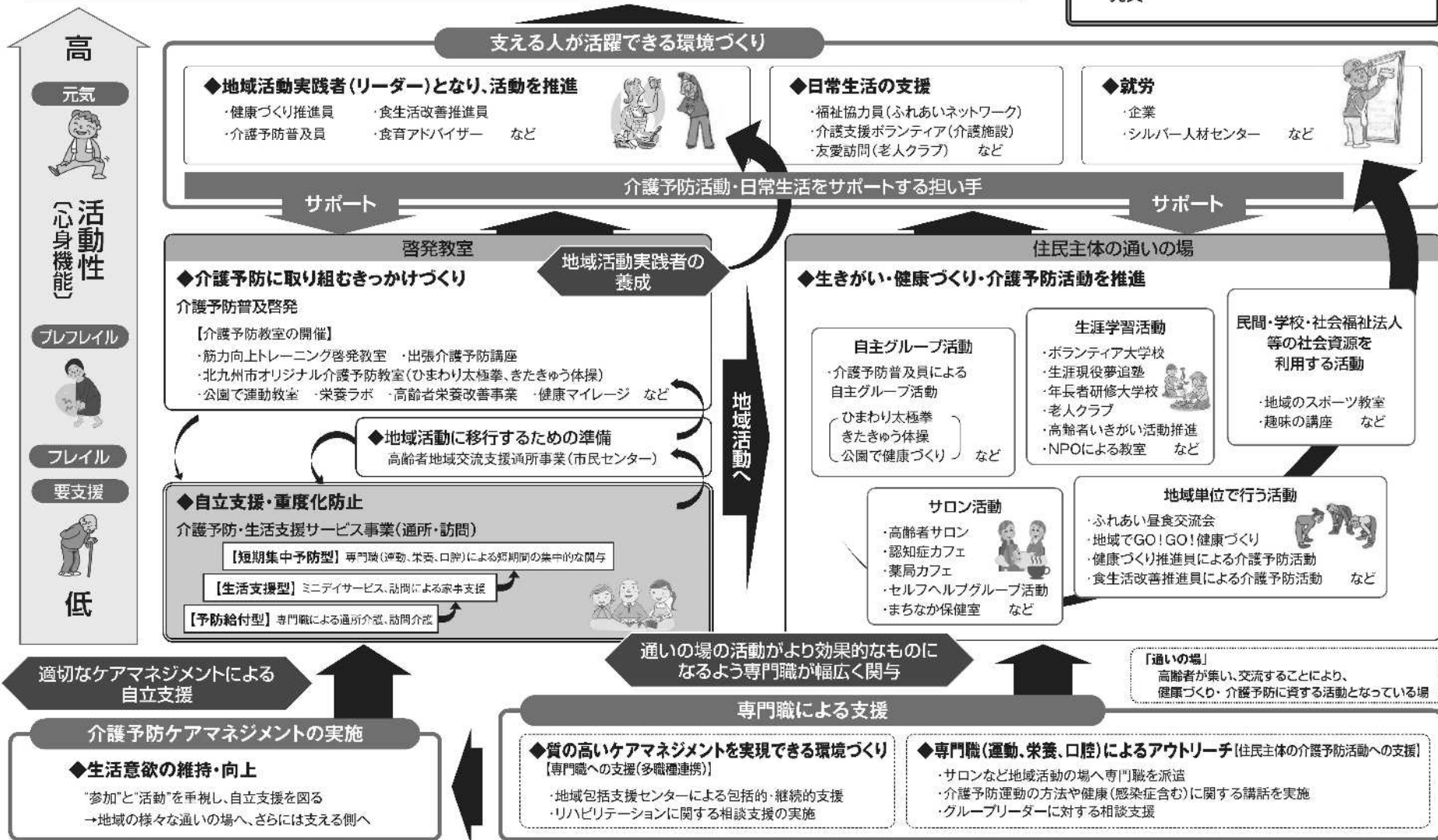
- ③主体的な健康づくり・介護予防の促進
- ・「いつもの活動に運動プラス」の取組みについて

介護予防・日常生活支援総合事業(イメージ図)

高齢者自身が能力を最大限に生かして、できるだけ要介護状態にならないよう、地域でいきいきと暮らせる仕組みをつくる

【強化ポイント】

- ①住民主体の通いの場のさらなる充実
- ②支える人(担い手)が活躍できる環境づくり
- ③専門職による介護予防活動の支援体制の充実



いつもの活動に運動プラス

「これまでの暮らし」を続けるために！

身近な地域で自主的に健康づくりに取り組めるよう、北九州市オリジナルの介護予防運動「きたきゅう体操」を使って、地域での健康づくりを支援します。



自分の好きなことや
楽しみを続けたい！

フレイル予防に
お勧めです！



「きたきゅう体操」は20の体操から構成され、日常生活に必要な筋力や、転ばないためのバランスアップなどが図れます。

きたきゅう体操

- ◇きたきゅう体操は椅子に座って行う動作が中心で
- ・運動が苦手な方も
 - ・体力に自信がない方も
- 取り組みやすい体操です。**

動作の一部を紹介



実際にきたきゅう体操を続けている方からは「階段の昇り降りが楽になった！」「杖がいなくなった！」等のよろこびの声が届いています。



◇興味があるグループにはきたきゅう体操の体験会（通いの場支援）を行っています！

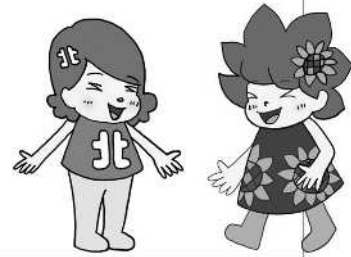
■きたきゅう体操体験会（通いの場の支援）

<対象> 北九州市内在住のおおむね65歳以上の方を5名程度以上を含むグループ

<講師> リハビリテーション専門職

<料金> 無料

<対象地域> 北九州市内



- きたきゅう体操DVDをお渡ししますので、みんなで取り組みます。
- 必要に応じて講師を派遣し、体操のレクチャーやグループで続ける方法を一緒に考えます。
- 錘を3カ月間貸出し出来ます。
- グループで困り事があれば相談に応じます。

サロンで健康づくり

専門職が皆さまの活動の場に出向き、サロン活動での健康づくりを支援します。

- 健康づくりを学びたい
- お口の健康を維持したい
- おいしく食べて健康に過ごしたい
- 動ける身体でいたい

<専門職>

理学療法士、作業療法士、保健師、管理栄養士、
歯科衛生士健康運動指導士 等

グループの状況や目標に合わせて、必要な専門職や支援回数をご提案します。

<問い合わせ先>

北九州市 認知症支援・介護予防センター 電話：093-522-8765

（月～金 8時30分～17時 祝日・年末は除く）