

目指すぞ、100歳

## 『介護予防事業』とは？

リハビリ事業部



熊本市では、地域の高齢者ができるかぎり元気で、住み慣れた地域で生活を送ることができるよう、一般高齢者に向けた介護予防事業を行っています。介護予防事業とは、要介護や要支援状態になる前から「予防の意識」を皆さんに持っていただくための活動です。リハビリ事業部では、積極的に介護予防事業への関わりを行っています。

### 言語聴覚士も地域へ出張

熊本市が主催している介護予防事業。今年度も、春日クリニックに在籍するセラピストが講話に出向いています。これまでは理学療法士や作業療法士が講話に出かける機会が多かったのですが、今年度から言語聴覚士もメンバーに加わり、さらに多様な話ができるようになりました。

今年度はすでに5月7日（白坪公民館）と、6月9日（春日老人憩の家）の家族介護者教室に講師として参加。外来の宮崎言語聴覚士や、デイサービスの佐藤言語聴覚士が「飲み込みのメカニズム」「口腔ケア」などの講話を行い、口腔機能体操などの実技指導も行ってきました。

自分の口から食べたいものを食べられる、というのは生きることの基本。いきいき元気に長生きするために、ぜひ講話の内容を実生活に活かしていただきたいと思います。



### 池ノ上平地区 「くまもと元気くらぶ」

池ノ上平地区では、前年度に引き続き「くまもと元気くらぶ」を行っています。

くまもと元気くらぶとは、地域住民が主体となって、身近な場所に集まり、継続的に仲間と一緒に運動を取り入れた活動を行う集まりのことです。介護予防、健康作り、通いの場作りを目指しています。

平地区では年間6回シリーズで行っており、今年はずでに5月23日と7月4日に開催されました。春日クリニックから出向いたセラピストが体に関する講話や体操を行い、最後にはみんなで「百歳体操」。今年からは、熊本バージョンの百歳体操が作られ、くまモンと一緒に体を動かしています。地域が主体の健康づくり、セラピストとしてしっかりサポートしていきたいと思います。



介護予防教室で、私たちを見かけた時は、気軽に声をかけて下さい。