
県内トップを切って、三好市でスタート

～第7期介護予防リーダー養成研修が始まりました～

介護保険給付費の抑制を目的とした軽度者（要支援）に対するサービスの見直し（市町村の事業へ移行）、サービス利用時の自己負担額を一定以上の収入がある方は1割から2割とすることなど、介護保険制度の健全な運営に向けて、様々な改革の検討が進められています。こうした高齢者に厳しい情勢の中、介護のお世話にならない元気高齢者を増やしていくことが、これからの重要な課題であります。



このような中、県老連では平成19年度から、それぞれの地域で「介護予防」をすすめる中心となる者「介護予防リーダー」の養成を行っており、昨年度までに750名を超えるリーダーを輩出しています。

本年度の養成研修は、平成22年度以来の単独開催となる三好市からスタート、初日となった10月3日、三好市内各地から22名（29名応募）が参加しました。

午前の部は、口腔機能向上（口腔ケア）について、つるぎ町を拠点に口腔ケア・摂食、嚥下に関する啓発を行っている「NPO法人健口サポート歯るる」の平松満紀美副理事長が講演を行い、口の中を生活に保つことや咀嚼（噛む）、嚥下機能の働きなどを分かりやすく説明いただき、健口体操なども交えながら介護予防における口腔ケアの重要性をお話いただきました。

午後からは、徳島市内にある橋本病院の田村聡理学療法士から、運動機能障害・転倒予防について、骨や筋肉などの衰えて「歩く」「立つ」といった動作が困難になり、要介護や寝たきりの危険性が高まっている状態「ロコモティブシンドローム」（いわゆる「ロコモ」）を予防することが大切で、そのためにも日頃から足腰の筋肉を鍛えて、筋力を維持することが大切であり、具体的なトレーニングの方法としては、開眼片足立ちなどに



によるバランス機能の向上、スクワットなどによる足腰の筋力維持などが転倒予防につながるなど実技を交えて説明されました。

終日の講義でしたが、どちらも関心の高い内容で、参加者は熱心に聞き入っていました。三好市の講座はこの後、10/8、9、17に開かれ、栄養改善や認知症予防、脳卒中予防などのテーマで学習することとなっています。