
介護のお世話にならない「元気高齢者」を増やそう

～第8期介護予防リーダー養成研修が始まりました～

世界のどの国も経験したことがない「超高齢社会」を迎え、地域の活力の低下が懸念されています。こうしたなか高齢者自らが介護の予防に努め、元気になり、社会の中で役割を担う（担い手となる）ことが重要です。

県老人クラブ連合会では、平成19年度から介護のお世話にならない「元気高齢者」を増やすため、それぞれの地域で介護予防についての普及に取り組む「介護予防リーダー」の養成を行っており、昨年度までに880名を超えるリーダーを養成してきました。

本年度の養成研修は10月7日、阿南市でスタート、計4日間にわたり北は小松島市から南は海陽町までの約40名が受講しました。

受講内容は高齢者の介護予防に関わる運動や栄養、口腔ケアといったものから、認知症や脳卒中の予防などについて学習、県内選りすぐりの講師陣による講座はいずれも好評で、はじめは4日間のボリュームに気後れ気味であった受講者も終始熱心に聞き入っていました。

4日間の所定の講座を修了した受講者は、徳島県知事から「介護予防リーダー」として認定を受け、それぞれの地域で「元気高齢者」のお手本役として、健康づくり・介護予防に積極的に取り組んでいただき、また介護予防につながる事業の企画や運営に携わってもらうこととなります。

本年度はこのあと西部、中央、三好市で介護予防リーダー養成研修が行われることになっており、120名のリーダーを養成する予定です。

