

2023.7.20 フレイル予防プロジェクト2025推進委員会

## 柏市社会福祉協議会からの報告

社会福祉法人柏市社会福祉協議会

### 1. 理学療法士による健康講座・・・学びを深める

高齢者が日常的に腰痛・膝痛・肩痛等で困っている方、コロナでの外出自粛で健康不安を感じている方、いつまでも元気で過ごせるよう健康な体づくり、怪我しないための生活習慣を実践したい方等に幅広くフレイル予防と健康寿命延伸を目的に施行実施。令和5年度も「かしわトータルヘルス協議会」と共催し、市内の老人福祉センター全3館に拡大して展開中。

(参加者アンケートから)

- ▶男女比 男性3 女性7
- ▶年齢層 70代と80代で9割
- ▶受講理由 ・理学療法士の話が聞ける・いつまでも元気でいたい
- ▶日常の困りごと ・重たいものが持てなくなった・つまずいたり、転びそうになることが増えた。・長く歩くのがきつくなった・立ったり座ったりすることが大変・手すりが必要になった・・・

※本講座のために初めて老人福祉センターを利用した方が、センターの他の講座を受講するきっかけとなっている。(社会参加の促進につながる)

※老人福祉センターは、健康づくりと介護予防の支援、生きがいと仲間づくり支援、高齢者の主体的な活動の支援を掲げ事業を展開している。

令和4年度は51事業を開催 16,436名が参加

### 2. 多世代交流事業・・・社会とのつながり・地域で活動

「誰もが集える・みんながつながる・地域へ広がる」を合言葉にラコルタ柏2階多世代交流スペースで多様な団体からの提案による連携事業を展開。世代別のニーズに合ったイベント、障害者理解・学習支援等に様々な方々が集い、多くの方が多様な場面で自由に参加・活躍できる事業を進めている。

## 【多世代交流事業の令和4年度実績】

地域で活動する方のアイデアを活かした企画提案を募集

## ※ シニア向け・フレイル予防に関する企画

12 講座 19 回 主催スタッフ数 125 人 参加者数 373 人

(例)▶GO TO ヘルス健康セミナー

睡眠力アップ 血液若返り レッツ代謝アップ(個人)

▶ロコモ予防体操&野菜のちょっといい話(個人)

▶気軽に楽しく健康づくり「ふまねっと運動」(団体)

▶メイクの力いきいき美容教室(企業)

## 3.ほのぼのプラザますお 連携事業・・・社会とのつながり・地域で活動

「誰もが集い、つながり、元気になる」をコンセプトに地域で活動する皆さんの趣味や特技、アイデアを活かした企画提案を募集し、多くの方が様々な場面で参加・活躍できる事業を進めています。

(例)

▶リズムで楽しくロコモ予防

▶ホップ・ステップ・ロコモ

▶ほっこり昔話(軽く体を動かす・お口の体操)

▶口の力落ちていませんか？本当に怖いのは口腔機能低下

▶食事から健康寿命を延ばそう

▶笑い合って華麗に長寿～楽しく体操・賢く脳トレ～

▶ほのぼの健康バランス体操

▶アレルギーについて知ろう

▶スマホ・パソコン使い方相談室

▶ボッチャでルンルン♪

▶ユーモア川柳 入門

▶親子川柳教室

▶ほのぼのワークショップまつり