

平成 21年度 地域発 元気づくり支援金事業総括書

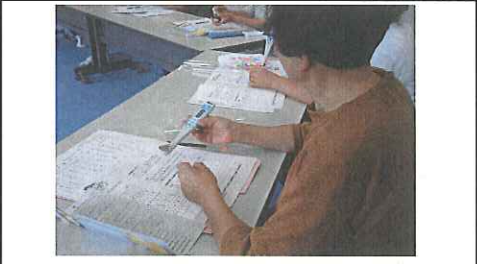
事業名	いきいきはつらつセミナー
事業主体 (連絡先)	生坂村 (健康管理センター) (Tel.0263-69-3500)
事業区分	((2) 保健、医療、福祉の充実に係る事業)
事業タイプ	ソフト
総事業費	421,707 円 (うち支援金: 421,000円)

事業内容

50代、60代の方を中心に、脳血管疾患予防、転倒予防、認知症予防、口腔機能低下予防の知識を学び、自身の健康管理に努めると共に、地域のリーダーシップを取れる人材を育成する。

塩分濃度計を配布し、自宅にて実際に自分で調理した味噌汁の塩分を測定し、値を知る事で減塩につなげ、脳血管疾患、腎疾患の直接的予防につなげる。

転倒予防の運動を実践、習慣化することで骨折からくる介護認定を予防する。



【塩分濃度計の説明を受ける】

自己評価 (事業実施率) 【A】

事業効果

実際に塩分濃度計で自宅の味噌汁、煮物等の塩分濃度を測ったり、味覚測定をしてみて、意外と塩分に対して鈍感に対応していた事に気づき、食生活を見直す良い機会となりました。

転倒予防、口腔機能低下予防は、両者とも直接介護予防につながり、「眼から鱗」の内容を学ぶことが出来、新鮮な驚きの中から、日常生活に取り入れていこうという、積極的姿勢に変わる良いきっかけとなりました。

【目標・ねらい】

- 我が家の塩分濃度を知ることで、減塩に対する意識付けを行う。
- 介護予防に対する知識を学び、地域でリーダーシップを取れる人材を育成する。

自己評価 (目標達成率) 【B】

今後の取り組み

今後も継続して、運動指導士、歯科衛生士、管理栄養士、保健師による「眼から鱗」の講座を開催。もっと勉強したいという動機づけが今年度できたので、さらに、継続性のあるものにしていきたいと考えています。

今回勉強したなかで、特に今まであまり住民が気に留めていなかった「口腔機能向上」は、かなり人気のある講座となりました。より、充実した内容とするため、来年度は歯科医による講座を企画し実践していきたいと考えています。

※自己評価欄は「A」90%以上「B」70~89%「C」50~69%「D」49%以下で示すこと。