

## 3市2町の人気事業をまとめて紹介! 気軽に参加してみませんか。 あなたの街の介護予防教室

高齢化が進むとともに増加する要介護認定者の数。この傾向は仙台圏のどの市町村にも共通することで、介護予防のための活動が次々と登場し、人気を集めています。一口に介護予防と言っても、お茶を飲みながらのおしゃべりから、本格的な演劇活動まで、実にさまざまです。ここで紹介したのは、ほんの一例です。あなたにぴったりの介護予防教室がきっと見つかるはずです。



ご紹介しているのは、平成22年度までにおこなわれたものです。東日本大震災の影響により、平成23年度以降も継続されるのか見通しの立っていないものもありますので、詳しくは各型窓口までお問い合わせください。

### 仙台市

#### 従来の運動を中心とした介護予防に加え、 新たな試みとしてシニア劇団を旗揚げ。

仙台市の高齢化率は18.7%と全国平均より低いものの、今後は戦後生まれの「団塊の世代」が高齢者の仲間入りをすることから高齢化率が一層加速し、それに伴って一人暮らしの高齢者なども増加する見込みです。

このような状況を踏まえ、仙台市では高齢者が住み慣れた地域で安心して暮らせるまちづくりを進めるため、より充実した介護予防や地域包括ケア体制の構築に取り組んでいます。介護予防については、従来の運動を中心とした事業に加え、新たな試みとして演劇を活用した心身の健康づくりを目標に、シニア劇団「まんざら」を2010年6月に立ち上げました。また地域包括ケアとしては、高齢者支援の拠点である地域包括支援センターを市内44ヶ所に設置し、さまざまな相談に対応。地域の関係機関とも連携し、きめ細かな支援に努めています。

今後も、総合的な介護予防や地域包括支援センターの機能強化に取り組み、高齢者の元気とともに、市民全体の活力を育みながら、ひとが輝く都・仙台を目指していきます。

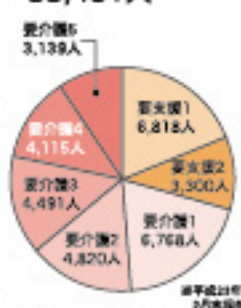


#### シニア劇団「まんざら」

公募で選考された劇団員約30人の平均年齢は66歳。劇団名には「シニアの劇団もまんざらではない」という意味に加えて、「公演を満座にしたい」という願いも込められています。ほとんどの劇団員は演劇経験がないため、発声やストレッチなどの基礎練習からスタートし、週1~2回の稽古を継続して実施。初公演は2011年1月で、「銀河鉄道も夜」という宮沢賢治の名作を独自にアレンジした物語。人生経験豊かなシニアならではの芝居が笑いと涙を誘い、満座状態の会場を大いに湧かせました。

■介護保険の被保険者  
(65歳以上)  
191,400人

■介護保険の認定者数  
(65歳以上)  
33,451人



■地域包括支援センター  
(3ヶ所・委託)  
常設窓口・相談などは20ページ

仙台市健康福祉局  
保険高齢部  
介護予防推進室  
TEL.022-214-8317

### 名取市

#### 介護予防の充実に努めることで、 保険給付の適正化にも取り組んでいます。

名取市では増加する介護給付費を効果的に運用し、必要な方に必要なサービスを提供するため、給付の適正化に努めています。その適正化につながる事業として力を注いでいるのが、介護予防の充実に努めています。高齢者の一人暮らしや高齢者のみの世帯も増えており、高齢者がいつまでも健康で安心して暮らしていけるように幅広い支援を行っています。



#### 高齢者ふれあいサロン 「あがらいん」

歩いていける距離に気軽に集まり、お茶を飲みながらおしゃべりを楽しむためのサロンを提供。場所については空き店舗やアパートの1室などを活用しており、地域のにぎわいづくりに貢献しています。

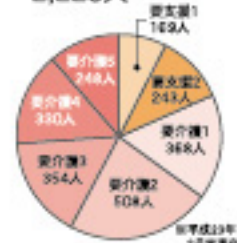


#### 元気アップ体操教室

いつでもどこでも、気づいたときに簡単にできる健康体操です。どれも覚えやすい動きで、体操の効果についても好評です。地域の公民館に集まり、みんなで楽しみながら体を動かすので、会場にはいつも笑いが絶えません。

■介護保険の被保険者  
(65歳以上)  
13,720人

■介護保険の認定者数  
(65歳以上)  
2,220人



■地域包括支援センター  
(3ヶ所・委託)  
名取西・名取東・名取南  
常設窓口・相談などは20ページ

名取市健康福祉部  
介護長寿課  
TEL.022-384-2111

### 多賀城市

#### 介護予防に高齢者が主体的に取り組むため、 従来の事業にとらわれずに多彩な支援を展開

多賀城市では、「お元気ですか訪問」などを通じて高齢者に対して介護保険制度の周知を図る一方で、介護予防の活動も積極的に案内しています。特に高齢者が主体的に取り組むことが大切と考え、従来の事業にとらわれずに多彩な支援を展開。簡単な運動の習慣化とともに、新たな趣味や仲間づくりにつながる独自の活動を実施しています。



#### 水中ウォーキング教室

その名の通り、プールの中を泳がずに歩く運動です。水中では体が軽くなるので、足や腰が悪い方でも無理なく体力づくりができます。ダイエットやリハビリにも効果的があり、市民プールでは幅広い年齢の方が行っています。



#### ノルディックウォーキング体験教室

スキーのように2本のポールを使いながら歩くもので、普通のウォーキングに比べて運動効果が2割向上するといわれています。主に平坦な地を歩くので、体力に自信のない方でも気軽に参加することができます。

■介護保険の被保険者  
(65歳以上)  
11,585人

■介護保険の認定者数  
(65歳以上)  
1,951人(申請者19人)



■地域包括支援センター  
(3ヶ所・委託)  
多賀城市西部・多賀城市中央・  
多賀城市東部  
常設窓口・相談などは20ページ

多賀城市健康福祉部  
介護福祉課  
TEL.022-368-1141