資料6

医療・介護の専門職が考えた

自宅でできる

フレイル予防体操 ＆ラジオ体操

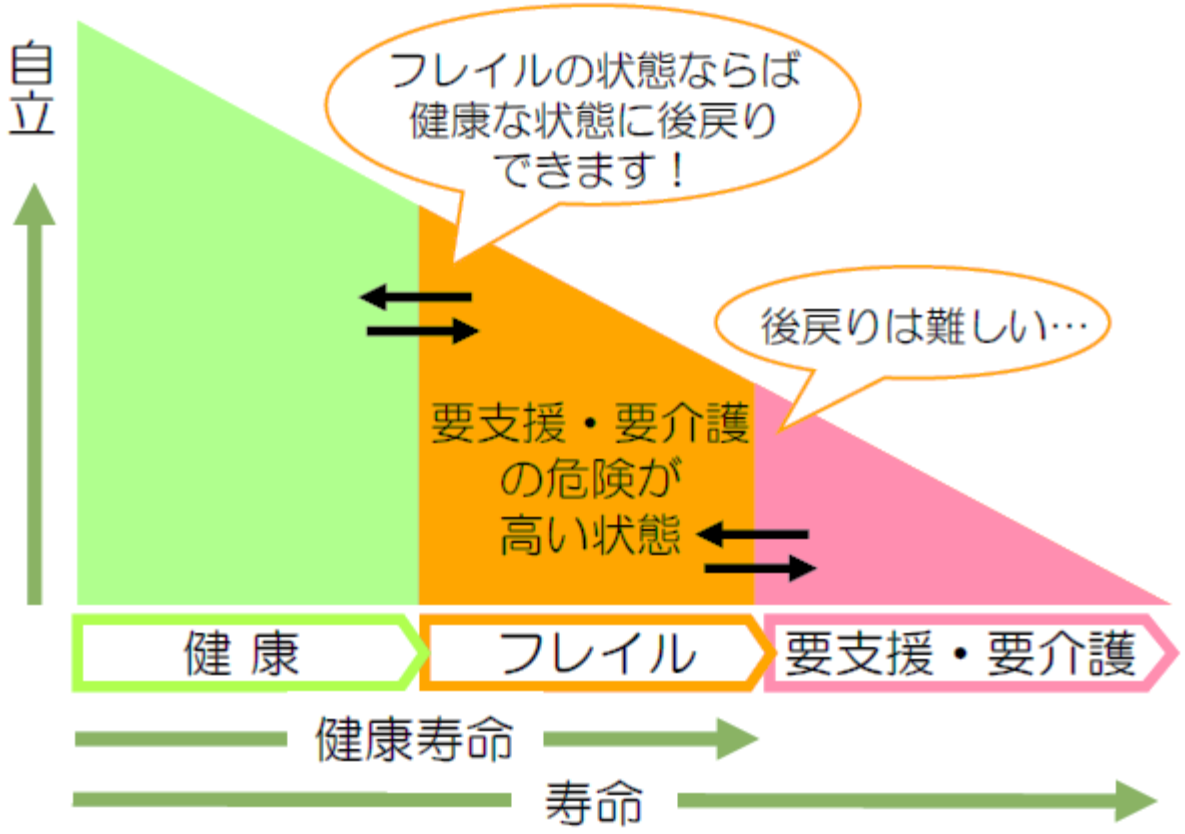
CD

ささえりあ武蔵塚と 圏域内事業所との連携による試み

熊本市北5地域包括支援センター（ささえりあ武蔵塚）

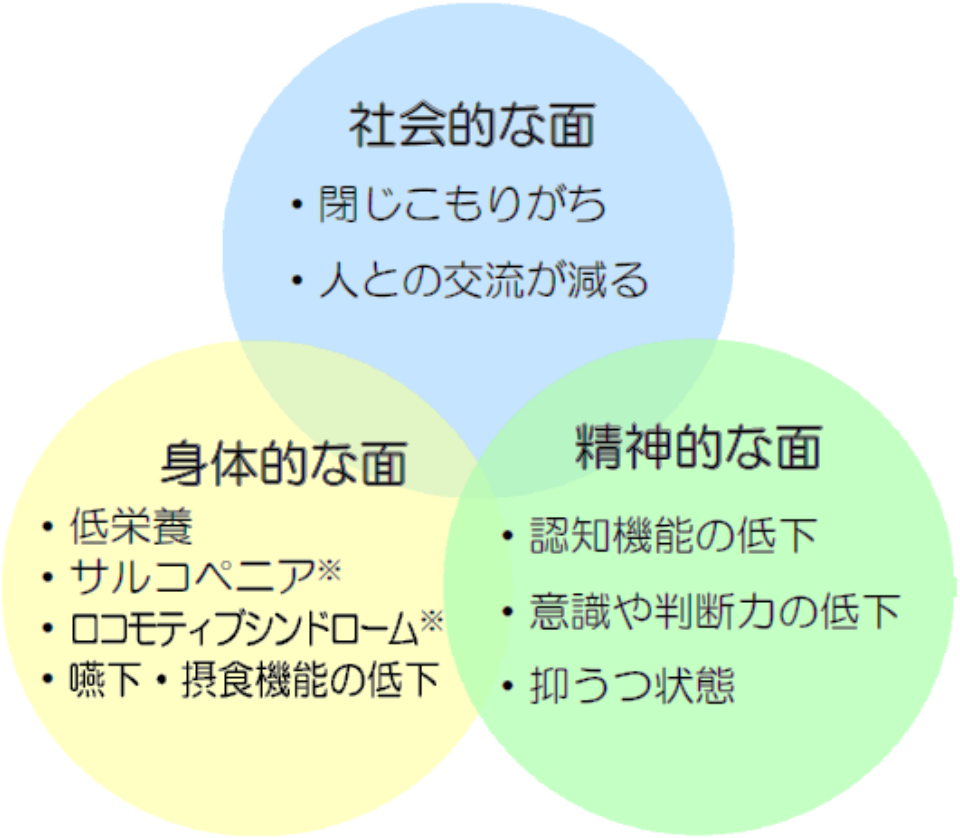
「フレイル」を知っていますか？

■健康と要介護の間にある状態



出典：「高齢者の低栄養防止・重症化予防等の推進について」(H28.9.2)厚生労働省資料より改編

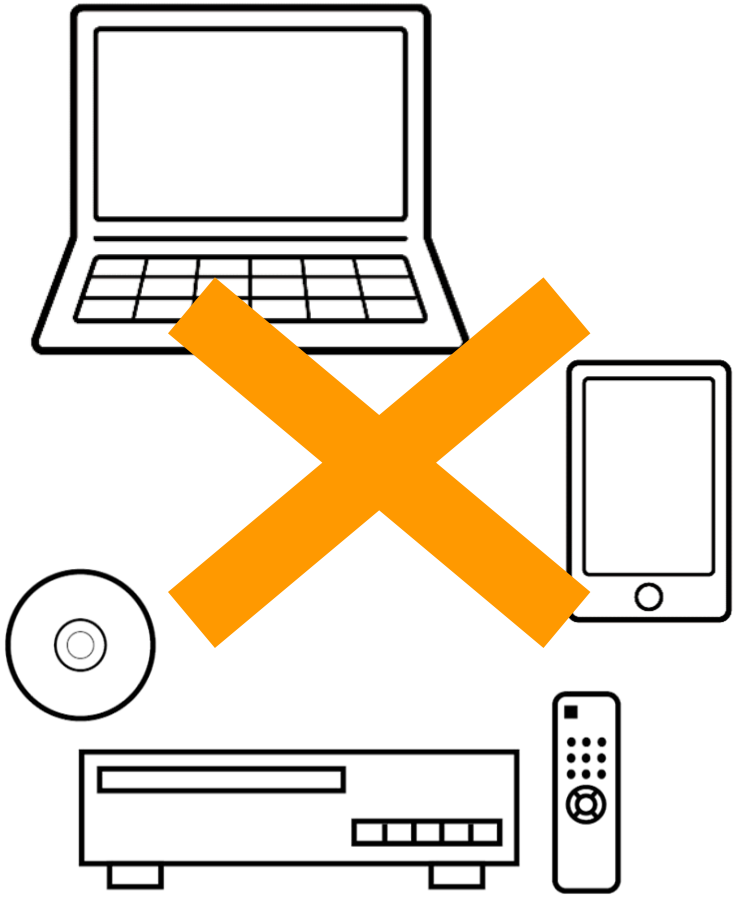
■フレイルの原因

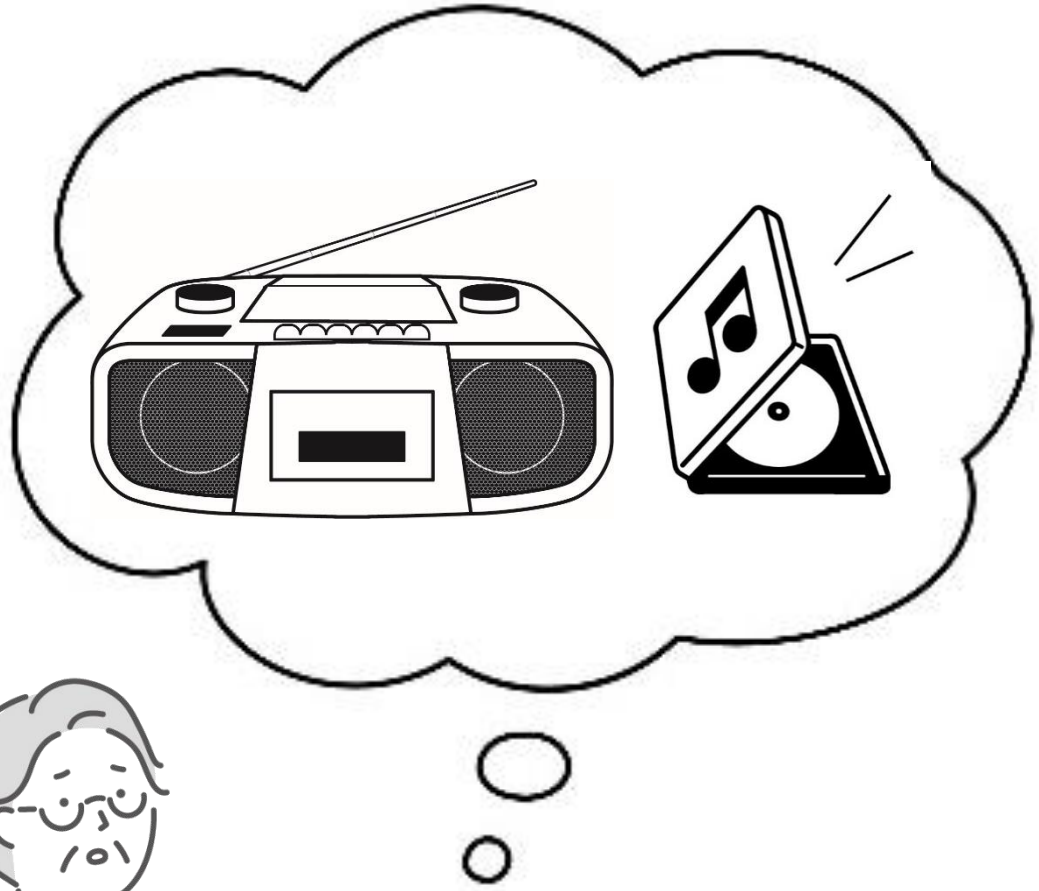


出典：経済財政諮問会議(H27.5.26)厚生労働省資料より改編

コロナ禍における様々な支援（一部）

地域住民の声





介護サービス事業所連絡会

【活動目的】
圏域内の介護サービス事業所同士が連携および協力し合い、地域包括ケアシステム構築に向けた取り組みの一環として圏域内の高齢者支援の充実や地域貢献に向けた話し合いを定期的に開催し、実際に地域活動へとつなげる

【活動内容】
毎月1回開催(令和4年度より偶数月開催)し、約10名程が参加　※オンライン形式
・ 地域課題の共有、地域資源の発掘
・ サロンや老人会での出前講座やボランティア活動
・ 地域活動への協力　など

【メンバー】
医師、看護師、理学療法士、作業療法士、歯科衛生士、社会福祉士、ケアマネージャー、介護福祉士など

CD作成までの流れ

協力可能な事業所を募る（2020年12月）

- コアメンバー会議の開催（計6回）
- ラジオ体操体操第一伴奏曲使用申請 → ラジオ体操音源の作成（依頼）
- 株式会社VSQ音源使用申請
- 音楽に音声を合わせる編集作業
- 補足資料の作成
- 予算の確保
- 体操の案を作成（ビデオ・資料作成）
- 体操指導音声の録音
- 各事業所スタッフの写真を募集
- CDの調整
- CD・補足資料の発注

完成!!（2022年10月）

健康チャレンジチェックシート
ご自身で決めた目標や体操などに取り組んだ日付を〇の中に記入してゴール
健康を維持し、いつまでもイキイキとした生活を送れるよう、無理のない範
目標など
6合目
7合目
8合目
9合目
ゴール
お疲れ様でした
2合目
スタート
医療・介護の専門職が考えた
自宅でできる
フレイル予防体操&ラジオ体操
CD
協力:ささえりあ武蔵塚圏域内介護サービス事業所連絡会
発行:熊本市高齢者支援センター ささえりあ武蔵塚
©Sasaeria-Musashizuka. All Rights Reserved.
医療・介護の専門職が考えた
自宅でできる
フレイル予防体操
CD
&ラジオ体操
ー補足資料ー
「フレイル」とは？・・・次のページで詳しくご説明しています！
協力:ささえりあ武蔵塚圏域内介護サービス事業所連絡会
発行:熊本市高齢者支援センター ささえりあ武蔵塚

体験会の開催

医療・介護の専門職が考えた

自宅でできるフレイル予防体操＆ラジオ体操

体験会を開催します!!

「フレイル」とは加齢に伴い、心身の活力(筋力・認知機能・社会とのつながりなど)が低下し障がい・要介護状態・死亡などの危険性が高くなった状態の事です。
高齢者の多くは、フレイルを経て要介護状態になると言われています。健康寿命を延ばして元気で長生きするためには、フレイルの予防・改善が大切です。

そこで・・・！

ささえりあ武蔵塚圏域内にある介護サービス事業所の協力でフレイルを予防する体操を収録したＣＤを作成しました!!

皆様おなじみのラジオ体操第一をはじめ、筋力アップ運動、お口の体操、脳トレなど全10曲収録

参加者にはCDと補足資料の無料配布も行います

※より多くの方にお渡しできるよう原則として1世帯につき1枚の配布とさせて頂きます
※体験会に参加できない方への配布は後日改めてご案内します(数量限定)

日程：2022年10月26日(水) 14：00～15：30 ※13:40～受付

場所：龍田公民館　2階ホール

講師：体操を考案した理学療法士・歯科衛生士など

費用：無料 ※要申込 ※定員30名

対象：龍田・龍田西・武蔵・弓削・楠・楡木校区在住の65歳以上の方
その関係者(ご家族、介護従事者、サロン・老人会運営者等)

その他：マスク・飲み物・汗拭き用タオル・室内用運動靴を持参
自宅で体温を測り、動きやすい服装でお越しください

【参加にあたっての注意事項】
■お車でお越しの方は第2駐車場をご利用ください
■開催日の2週間前～当日に、ご自身や同居者に37.0℃以上の発熱や咳、倦怠感などの体調不良がある場合は参加をご遠慮ください
■受付にて手指消毒・検温・体調の確認を実施し、参加者・スタッフのマスク装着を徹底します
■新型コロナウイルス感染症の動向により予定が変更となった場合にはお申込み頂いた方に個別にご連絡いたします

申込締切：2022年10月21日(金)

【申込み・問合せ】熊本市高齢者支援センター　ささえりあ武蔵塚
☎096-339-8130
【受付時間】※祝日休
月～土曜　8:30～17:30

参加者の声

●参加者　29名（男性3名、女性26名）　●アンケート回収　28名（回収率100%）

■参加した理由（複数回答可）
・自分自身の健康づくりのため　22名
・地域活動で取り組みたい　12名
・家族に教えたい　4名

■主な感想
・要支援、要介護者になるべくならない様、自身の日頃の努力意識でできることは続けて行きたい。
・新しい体験が出来たので大変よかった。身近な人にも伝える事が出来たらと思う。
・サロンで皆でやれたら良いと思う。
・こういう機会をたくさん作ってほしい。
・とても役に立った！

高齢者向けにしてはリズムが早いのではないか？

今後の活用について

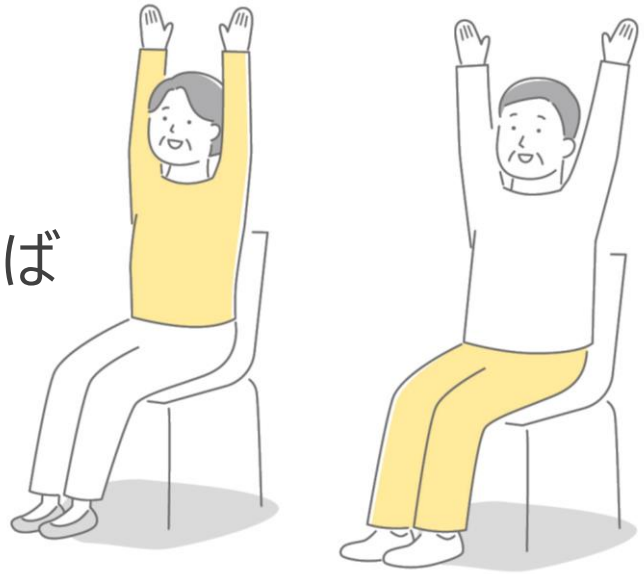
■事業所連絡会会員事業所へ配布
→　事業所内での利用者向けレクレーション、体操等に使用（通所・入所）
→　事業所利用者に配布（通所・入所・訪問）
→　ケアマネージャーが担当する高齢者に配布（居宅介護支援事業所）
→　医療機関で患者に配布

■希望する地域住民へ配布
民生児童委員の配布協力あり

■自治会や社会福祉協議会へ配布

■地域のサロンや老人会代表者へ配布

体験会の要望があれば
対応していく



11,483名

ささえりあ武蔵塚圏域内の65歳以上の人数　※2022年11月現在