

1 音楽を利用した介護予防事業について

(1) 目的

要支援や要介護1といった軽度の要介護認定者が増加していることから、要介護認定を受けていない高齢者を対象として、中央公民館及び五日市ファインプラザにおいて、介護予防の基本的な知識の普及啓発を図ることを目的とする。

(2) 内容

カラオケ機器の介護予防プログラムを利用し、インストラクターが指導を行う。

コンテンツは、主に音楽を使った軽体操などの体を使うもの、歌いながら楽しく口腔体操を行うもの、記憶力を向上させるものなどが用意されている。そのほか、参加者で合唱を行うことやレクリエーションも予定しており、楽しく仲間づくりをしながら、脳の活性化、認知機能の向上などの介護予防、オーラルフレイル対策に取り組みます。

(3) 実施

週1回、計8回を1コースとし、令和2年度は2コースの開催を予定しており、10月～12月に五日市ファインプラザ、1月～3月に中央公民館を予定している。参加者は、15～30人で、コロナウイルス感染症対策を行いながら、実施する。

(4) 効果等

運動機能や嚥下機能などの身体的な改善、社会参加や外出頻度の向上など行動的な改善に加え、意識に関しても幸福感の改善などの効果があるものと考えている。

2 あきる野市地域ぐるみの支え合い活動支援事業補助金について

(1) 目的

高齢者が住み慣れた地域で自立した日常生活を継続するため、地域住民及び高齢者が中心となり活動する高齢者の引きこもりの解消、介護予防等を目的とした交流活動を行う事業に要する経費の一部を補助する。

(2) 補助対象者

次のいずれにも該当する市内の団体の代表者とする。

ア 生活支援コーディネーターの支援を受け、高齢者の引きこもりの解消、介護予防等を目的とした交流活動を行う団体

イ おおむね5人以上で構成され、構成員の半数以上が市内に住所を有する65歳以上の高齢者である団体

(3) 補助対象事業

市内においてレクリエーション、趣味活動等による高齢者同士又は高齢者と地域住民の交流活動を行う事業で、次のいずれにも該当する事業とする。

ア 1年以上継続して実施できる事業

イ 住民主体の集いの場を提供する活動を月に原則2回以上実施し、1回当たりの実施時間が1時間30分以上である事業

(4) その他

現在、1団体「雨間ほっと」の活動があり、内容については、「茶話会」、「カラオケ」、「アグリ（農作業）」、「グラウンドゴルフ」、「多世代交流」の5つの班（グループ）があります。

※生活支援コーディネーターとは・・・住民主体の介護予防と生活支援のサービス、助け合いの仕組みを構築する推進役