

令和2年6月17日

豊川市政記者クラブ加盟社 各位

介護予防の動画配信をはじめました

～お家でもどこからでも介護予防を一緒にしましょう～

1 内容

豊川市介護高齢課では、市内に住む高齢者の皆さんが健康で生き生きした生活を送るため、介護予防教室を実施しています。平成19年から、保健師、看護師、管理栄養士等の専門職により結成された元気応援隊というチームを結成し、機能低下予防、認知症予防、閉じこもり予防などの目的に合わせた教室を市内各地区で開催してきました。

昨今、新型コロナウイルス感染拡大防止のため、令和2年2月末から豊川市の介護予防教室や出前講座等は中止となっており、現在、8月末まで介護予防教室の実施予定はありません。教室が中止になってから、介護高齢課のボランティアである介護予防サポーターからは、「突然やりがいがなくなって、心にぽっかり穴が開いた」「出かける場がほしい」など様々な声がありました。普段から教室に参加してくださった方からも、「なんとか自分で頑張っているが、しんどい」「人と話すことが減り、口が回らなくなってきた」という声が聞かれました。

今回、長年関わってきたサポーターや参加者の皆さんの声を聞き、動画配信を考えました。教室で実施していたような参加者同士で話したり、歌を歌ったり、手をつないで片足立ちなどはできませんが、見慣れたスタッフを見ながら一緒にストレッチやお口の体操をしたり、介護予防の知識を学ぶ機会となればと思います。第1弾は、元気応援隊の作業療法士による「ストレッチ編」です。今後、「運動」「口腔」「栄養」、それぞれのテーマで配信をしていく予定です。動画を見続ける負担等も考え、1本5分程度の内容にしています。見たい時間に見たい内容を選択して、どこからでも一緒に介護予防を実施していけたらと思っています。

2 配信先

「豊川市 介護予防動画」と検索し、豊川市ホームページの「介護予防の動画配信をはじめました」から、動画を見ることができます。

もしくは、下記URLから動画をご覧ください。

【URL】

http://www.city.toyokawa.lg.jp/kurashi/fukushikaigo/kaigo/yobou_seikatsu/kaigoyobo/kaigokoreikadoug.html

【お問合せ先】

豊川市役所 福祉部 介護高齢課 高齢者支援係 加藤・長田

TEL:0533-89-2105 Eメール: kaigokorei@city.toyokawa.lg.jp