

事業名	～コロナ禍でも高齢者の健康を守りフレイル予防を推進～ オンラインを活用して高齢者の介護予防を支援します！
------------	---

ここがポイント	<ul style="list-style-type: none"> ◆自宅からでもオンラインで参加できる介護予防事業を実施。 ◆広角撮影可能なカメラを使用し、指導員がオンライン参加者の動きをチェックし指導。 ◆介護予防活動団体もオンラインで支援。 	予算額	195万8千円
	区分	<ul style="list-style-type: none"> ■ 新規 □ 臨時(□ 新規・□ 継続) □ レベルアップ 	

区は、地域のいきいきプラザや介護予防総合センター(ラクっちゃ)等において健康トレーニングなどの介護予防事業を積極的に実施しています。
コロナ禍でも高齢者が、自宅からでもオンラインで介護予防事業に参加できる環境を介護予防総合センターに整備し、高齢者のフレイル予防を推進し、健康でいきいきと暮らし続けられるよう支援します。

オンラインを活用した介護予防支援事業

<介護予防事業>
 広角撮影可能なカメラを参加者に貸し出し、指導員が画面を通して動きのチェックを行うなど、一方的な配信でなく双方向通信を活用した効果的な事業を実施します。
【事業内容(例)】

- ・「筋力アップ」
筋力や柔軟性、バランス力を向上させる運動を行います。
- ・「転倒予防」
つまずき防止や歩行をスムーズに行うための運動を行います。
- ・「腰痛、膝痛、肩こり予防・改善」
誰でも起こりやすい症状を予防・改善する運動を行います。

<地域の活動支援>
 介護予防に取り組む団体への運動指導や健康管理の助言等を運動指導員や理学療法士、看護師等の専門職がオンラインで実施します。


<その他>
 利用者に対し自宅等でオンラインを利用するための講座・講習会を実施します。

■開始時期 令和3年10月(予定)




事業のイメージ

オンラインの利用方法を学ぶ



ラクっちゃ

介護予防事業の実施



ラクっちゃから配信

自宅等で運動

問合せ	課長 高齢者支援課	金田	
	☎ 03-3578-2390(直通)		
	係長 高齢者支援課 介護予防推進係	長瀬	
	☎ 03-3578-2930(直通)		