



介護予防交流 フォーラム

地域に広めよう！
介護予防のための
『通いの場』

2019 保存版ブックレット



介 護 予 防 交 流
フ ォ ー ラ ム

**地域に広めよう！
介護予防のための
『通いの場』
2019 保存版ブックレット**



人生 100 年時代の介護予防	1
岡山市	2
玉野市	4
備前市	6
瀬戸内市	8
赤磐市	10
和気町	12
吉備中央町	14
倉敷市	16
笠岡市	18
井原市	20
総社市	22
高梁市	24
新見市	26
浅口市	28
早島町	30
里庄町	32
矢掛町	34
津山市	36
真庭市	38
美作市	40
新庄村	42
鏡野町	44
勝央町	46
奈義町	48
西粟倉村	50
久米南町	52
美咲町	54



人生100年時代の介護予防

日本人の平均寿命は、男性で81歳、女性で87歳、岡山県の満100歳以上の高齢者数は、約1,400人となっています。長い高齢期を過ごす中、心身ともに元気な状態でいられる期間をできるだけ長く伸ばしていくことは、誰もが願うことであり、社会的にも関心の高いテーマです。

年齢を重ねるにつれ、体力の衰えなどにより外出の機会が少なくなると、閉じこもりがちの生活に陥りやすくなります。閉じこもりがちの生活は、足腰だけでなく、気力も衰えさせてしまいます。この閉じこもりがちの生活を防ぐことが、もっとも効果的な介護予防であると言われています。

今、介護予防を目的に、岡山県内の市町村では、高齢者の方々が、身近な場所で、体操などの軽い運動ができるよう「通いの場」を増やす取組が進められています。

「通いの場」の多くは、高齢者自らが運営の担い手となって、公民館等に定期的に集まり、筋力アップの体操を行うことで、体力維持と地域交流の貴重な場所となっています。

体力を維持し、歩行に必要な筋力を低下させないようにするには、週1回以上の軽い運動が有効であるとされていますが、現在、岡山県内で週1回以上、住民運営で体操が行われている「通いの場」は、1,200会場を超えるまでに増えています。

この冊子には、市町村ごとに「通いの場」の情報と問合せ先を掲載しています。

これから「通いの場」に参加しようとするときや、身近な場所に「通いの場」を立ち上げようとするときに、どうぞ、お役立てください。

令和元年10月7日

岡山県 保健福祉部 長寿社会課



介 護 予 防 交 流 フォーラム

**地域に広めよう！
介護予防のための
『通いの場』**