

二宮町の地域の通いの場

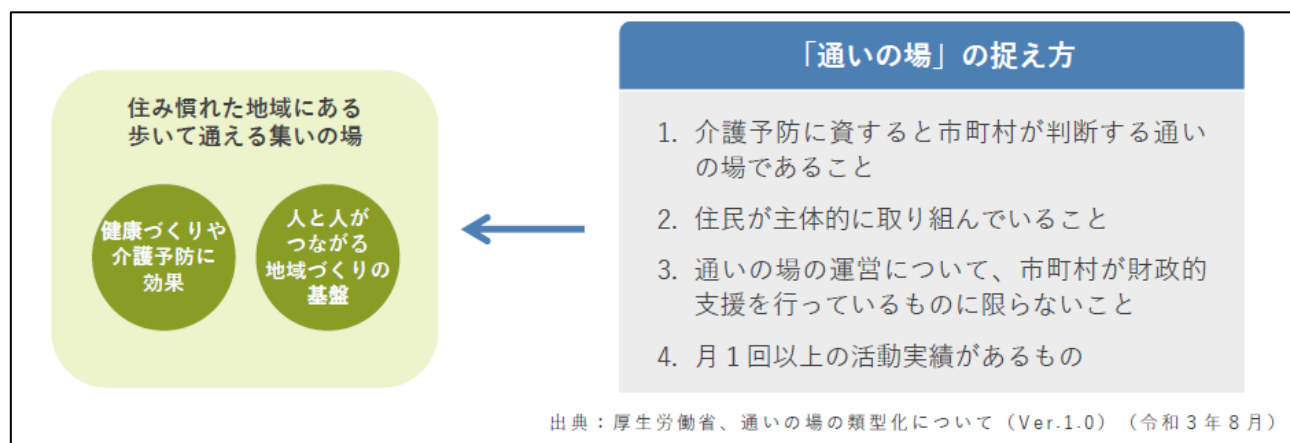
なぜ地域の通いの場が大切なのか？

○通いの場とは、自宅から歩いて通える範囲にあり、近隣の方々が集まって、一緒に体操や交流等をする身近な居場所（町内 18 か所）のことです。週 1 回程度開催し、年齢・男女問わず、どなたでも参加できます。

○通いの場には、健康づくりや介護予防、地域の基盤づくり等の効果があり、これまでの研究や国のモデル事業によって、趣味・運動・ボランティア等のグループに参加している割合が高い地域ほど、転倒・認知症・うつリスクが低いことや、同居家族以外との交流が頻繁な方ほど要介護状態や認知症に至るリスクが低いこと、地域の高齢者の概ね 10%が週 1 回以上通いの場に参加している地域は要介護認定率がさがってくるといったことがデータで見えてきています。

○年齢を重ねると、筋力や認知機能、心身の活力が低下した要介護状態の前段階である「フレイル」になる可能性が高まります。フレイル予防には「運動」「栄養」「社会参加」の 3 つの要素が大切です。通いの場では、軽い運動やレクリエーション等のほか、毎年体力測定を実施して健康状態の変化や傾向を確認することで、フレイル予防につながります。

介護保険法（地域支援事業）における地域の通いの場



介護予防や地域づくりにつながる地域の通いの場

