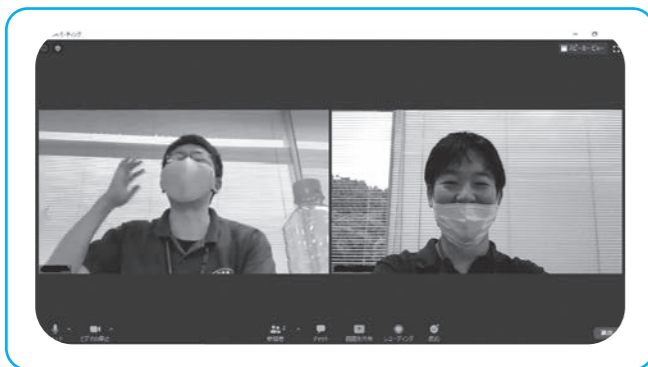


## 【オンラインお茶会】

新型コロナウイルス感染症の影響で「いきいき百歳体操」や「各種介護予防教室」が中止され、自宅で過ごすことが多くなっている高齢者に対し、自宅でも気軽に介護予防ができる事業として、インターネットを使用した「オンラインお茶会」事業を開始します。

これは、高齢者がずっと家に居て、人との交流ができない状態が続くと、気力が弱って「フレイル（※）」の状態になることが心配されるため、若い世代で行われているオンライン飲み会を参考に、自宅に居ながら近所の友人や遠方の家族などとコミュニケーションが図れる体制を作るものです。今後全地区を対象に説明会を開催し、導入を希望する行政区に対しては、個別の説明会を含め、3回まで訪問サポートが無料で受けられる体制を整備します。

※フレイル：加齢により、心身の活力が低下した状態のこと



オンラインお茶会の様子



JNKテクニカルサポート  
代表 岡本 和雄さん

**はじめまして、岡本と申します！**

この度、オンライン介護予防事業の一環で、Zoom（※）の使い方の講師をさせていただくことになりました。Zoomでお茶会と言われても、どうしたら良いかわからない方も多いと思います。些細なことでも気軽に聞いていただけたら嬉しいです。よろしくお願いします。



※ZOOM：複数人で同時に顔を見ながら会話ができるインターネットアプリ  
Zoomの使い方はこちらのQRコードからもご確認いただけます。



## 始まります！ 新しい介護予防

### ～Withコロナ時代の介護予防～

7月1日現在、当町において人口に占める65歳以上人口の比率である高齢化率は38.4%となっています。町では、高齢者の要介護状態等となることの予防または要介護状態等の軽減や悪化の防止を重要課題ととらえ、これまで各地区で実施されている「いきいき百歳体操」の促進や「介護予防教室」「健康増進教室」などの実施に取り組んできました。新型コロナウイルスの影響により新しい生活様式の実践が求められる中、事業展開の工夫や新型コロナウイルスとの共存を意識した新規事業の展開が求められているため、ここではそれらを紹介します。

### 【いきいき百歳体操】



ソーシャルディスタンスを保ちながら



感染予防にも  
取り組んでいます

水分補給で熱中症予防！

この事業は、平成28年に木部地区で始まって以来、現在31地区で実施されており、高齢者の皆さんが週1回、地区の集会所等に集まり、百歳体操サポーターさんを中心に体操を行っています。そして、個人ごとに体力測定を行い、グラフにして結果をお知らせしており、参加者からは「転びにくくなった」「立ち座りが楽になった」「体の動きが軽くなった」「皆さんとお話しするのが楽しい」等、好評をいただいています。百歳体操以外にも脳トレや終了後参加者同士の交流の時間を取り入れるなど各地区で工夫しながら楽しく取り組んでいます。

新型コロナウイルスの感染拡大を受け、すべての地区で活動を休止していましたが、6月上旬から換気や密を避け、消毒を徹底するなど感染防止に取り組みながら、徐々に活動を始めています。

### 【介護予防教室・健康増進教室】

これまでパトリアおがわで実施していた介護予防教室や健康増進教室は、新型コロナウイルスの影響により、第1期は中止としていましたが、スポーツ庁や業界団体のガイドラインを参考にしつつ3密を回避して再開する予定です。