



介護♥予防いきいき大作戦 いきいきリーダーの役割

- いきいきリーダーは、次の3つを守るようにします。
 - ①自分が寝たきりにならない。
 - ②家族を寝たきりにさせない。
 - ③友達を寝たきりにさせない。
- いきいきリーダーは、介護予防（要介護状態となることへの予防、または、要介護状態になってもそれ以上悪化しないこと）の必要性を理解して、そのことを家族や身近な人に伝えていきます。
- いきいきリーダーは、自分のグループの仲間に介護予防の必要性を伝え、グループの活動に活かせるようにします。
- いきいきリーダーは、ひとりひとりが仲間とともに、慣れ親しんだ地域の中でいきいきと暮らし続け、楽しい活動の仲間を増やしていきます。
- いきいきリーダーは、閉じこもりがちの人、地域とかかわるきっかけを探している人、高齢だからとあきらめている人がいたら、その人に合った活動に誘いかけることを積極的に行います。
- いきいきリーダーは、ちょっとした支え合い（支え愛）や見守りの活動を続けることにより、自分自身も輝いていきます。



楽しく運動！
いきがい・仲間づくり！
いきいき生活！

介護♥予防 いきいき大作戦 協力団体一覧

〈50音順〉

川崎市医師会	川崎市食品衛生協会	特定非営利活動法人秋桜舎
川崎市一般体操連盟	川崎市シルバー人材センター	特定非営利活動法人ナルク・川崎
川崎市運動普及推進員連絡協議会	川崎市鍼灸マッサージ師会	特定非営利活動法人リ・ケア福祉サービス
神奈川県栄養士会川崎支部	川崎市身体障害者協会	特定非営利活動法人ワーカーズ・コレクティブばんじい
川崎市介護支援専門員連絡会	川崎市スポーツ協会	川崎市認知症ネットワーク
川崎市介護老人保健施設連絡協議会	川崎市スポーツ推進委員連絡協議会	川崎市病院協会
株式会社川崎フロンターレ	川崎市青少年指導員連絡協議会	川崎市美容連絡協議会
川崎市看護協会	川崎市精神障害者地域生活推進連合会	川崎市福祉サービス協議会
川崎市歯科医師会	川崎市赤十字奉仕団	川崎市民生委員児童委員協議会
川崎市歯科技工士会	川崎市全町内会連合会	川崎市民謡協会
川崎市社会福祉協議会	川崎市地域・職域連携推進協議会	川崎市薬剤師会
川崎市獣医師会	かわさき市民活動センター	川崎浴場組合連合会
神奈川県健康生きがいつくりアドバイザー協議会川崎地区ネット	特定非営利活動法人あやめ会	川崎市全ライオンズクラブ
神奈川県柔道整復師会川崎市支部連合会	特定非営利活動法人介護福祉士会	川崎市理容協議会
川崎商工会議所	特定非営利活動法人さわやかヘルプ	川崎市レクリエーション連盟
川崎市商店街連合会	特定非営利活動法人川崎市障害福祉施設事業協会	川崎市老人困窮連盟
川崎市食生活改善推進員連絡協議会	特定非営利活動法人かわさき創造プロジェクト	川崎市老人クラブ連合会
		川崎市老人福祉施設事業協会

◆かわさき FM (79.1MHz) で「介護♥予防かわさき体操」放送中！
毎週月～金曜日の10:07と15:00、土曜日の10:07に、「介護♥予防かわさき体操」の「上を向いて歩こう」バージョンが放送されています。
ラジオを聞きながら、と一緒に体操をどうぞ



川崎市
健康福祉局 長寿社会部 高齢者在宅サービス課
〒210-8577 川崎市川崎区宮本町1番地
TEL.044-200-2651 FAX.044-200-3926



介護♥予防 いきいき大作戦

プロフィール

生 年
明治26年生まれ

出身地
大師河原村（現在の川崎市川崎区）

趣 味
カラオケ

好きな歌
「上を向いて歩こう」
「好きです かわさき 愛の街」

いきいき大作戦マスコットキャラクター
長寿郎（ちょうじゅうろう）

介護予防や健康づくりの取組を地域で広げよう

今後、ますます高齢化が進んでいき、要介護・要支援認定者が年々増加する中、いきがい・健康づくりや介護予防など、高齢者が地域でいつまでも元気でいきいきと暮らせるための取組を「介護♥予防いきいき大作戦」と位置付けて、地域全体で進めていきます。そのために、この大作戦を推進していく「いきいきリーダー」を養成する講座の開催、高齢者が気軽にできる体操のDVD、CDを団体等に配布、介護予防の取組の重要性を広く市民に周知するためのイベントの開催などを行います。また、この大作戦の取組を広げていくことにより、地域における見守り、支え合い、助け合いなどのコミュニティづくりを目指しています。

いきいき大作戦の主な取組

作戦その1 — 人づくり

■ いきいきリーダー養成講座

大作戦を推進していく中心的な役割を担う「いきいきリーダー」を養成する3日間程度の講座を1コースとして開催します。

- ◆ 第一期生（平成22年度）164人
- ◆ 第二期生（平成23年度）84人
- ◆ 第三期生（平成24年度）128人
- ◆ 第四期生（平成25年度）79人
- ◆ 第五期生（平成26年度）67人



作戦その2 — 活動支援

■ 場の提供

いこいの家の夜間・休日開放や特別養護老人ホームの地域交流スペースなどの活用を進めています。

■ 介護♥予防 かわさき体操DVD、CD等の配布

「上を向いて歩こう」、「好きですかかわさき愛の街」などの楽曲に合わせて、高齢者が気軽にできる体操のDVD、CDを施設や団体等に配布します。
※配布については、裏面のお問い合わせ先へ

■ 団体との連携（協力団体一覧 裏面参照）

いきがい・健康づくりや介護予防の取組を行っている団体と連携し、全市で大作戦を展開します。



作戦その3 — 普及・啓発

■ 啓発イベントの開催

いきがい・健康づくりや介護予防をテーマとした、専門家・著名人による講演会等を実施するとともに、大作戦に取り組んでいる団体の活動発表や、団体同士の交流会を開催します。

平成22年7月10日 オープニングイベント 記念講演 講師：三浦 雄一郎氏
講話：亀谷 学氏（川崎市立多摩病院院長）

平成23年2月3日 啓発イベント 記念講演 講師：由美 かおる氏

平成24年2月7日 啓発イベント 記念講演 講師：島田 洋七氏

平成25年1月8日 啓発イベント 記念講演 講師：林家 木久扇氏

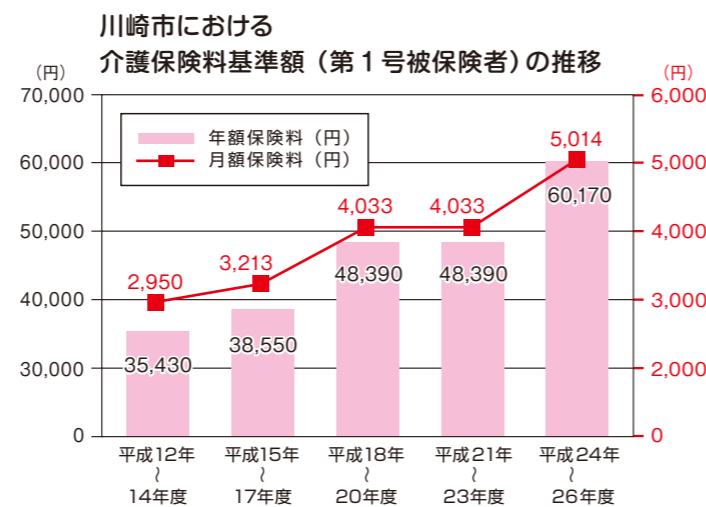
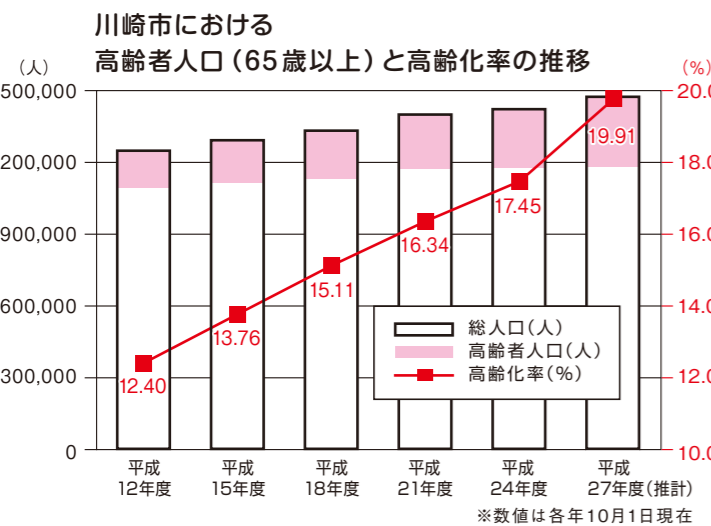
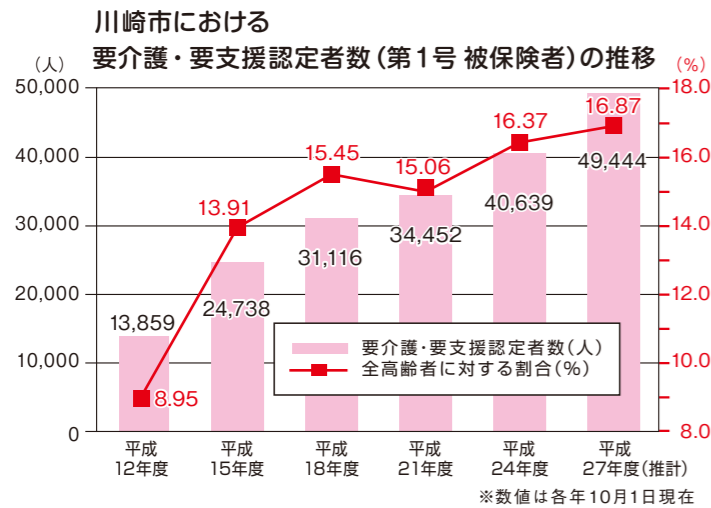
平成26年2月4日 啓発イベント 記念講演 講師：毒嬢 三太夫氏

平成27年2月4日 啓発イベント 記念講演 講師：橋 幸夫氏



■ 市内全域で大作戦を展開

市内全域に大作戦の取組を広げていくためあらゆる機会を通して、介護予防の普及・啓発を進めていきます。



介護予防のポイント

① 外に出る

介護予防というと運動することを連想しますが、お茶や生け花などの趣味の活動も介護予防につながります。どのような用事でも構いませんので、まずは外へ出るように心がけましょう。

② 仲間をつくる

趣味の活動も、グループで行うと効果的です。趣味などを通じて仲間をつくりましょう。

③ 水を飲む

高齢者は、水分が不足しがちです。1日1.5～2ℓを目安に、こまめに水分を摂るようにしましょう。
※ただし、アルコール飲料は含みません

④ 運動する

楽しく体を動かすことが大切です。「介護♥予防かわさき体操」やウォーキングはいかががでしょう。

⑤ バランスよく食べる

「食べること」はいきがいの上からも重要です。一つの食品にかたよらず、いろいろな食品をバランスよくとりましょう。