

「いきいきサロン」のすすめ

いきいきと暮らすには・・・

- ◆ 人と会って会話をし、大声で笑うこと
- ◆ 出かけて行って仲間と楽しい時間を過ごすこと
- ◆ 定期的に外出する機会があること



こんなことが、日常の生活習慣の中に組み込まれていることが大切です。

また、高齢者が寝たきりや認知症になる最大の原因は“閉じこもり”と言われています。「いきいきサロン」で、無理なく、楽しく、話して笑い、時間を過ごすことが高齢者の新しい生活習慣として広まるとき、ご近所のみんなの中で「寝たきり知らず、ぼけ知らず」が広まってくるでしょう。そして、仲間づくりにつながり、まちも楽しく明るいものになります。「いきいきサロン」こそ、それができるところです。

《高齢者が閉じこもりがちになる要因》

- ・ 加齢による体力の低下
- ・ 日常生活動作の低下
- ・ 子供の独立や配偶者の死によるひとり暮らし
- ・ 仕事や家庭等での役割の喪失
- ・ 地域のなかでの人とのつながりの希薄



参加者

介護予防事業のひとつとして、地域におけるおおむね65歳以上の方ならどなたでも参加していただけます。高齢者の方に限らず、年齢に関係なく参加していただくことも可能です。(介護保険やデイサービス等を利用しておられる方でも参加していただけます。)

ボランティアの方が開催場所まで送迎しているサロン、ご家族の方が送迎され一緒に参加しているサロン等さまざまです。

(参加費用については、各サロンへご確認ください。)

いきいきサロンの効果

■効果その1 「楽しさ・生きがい・社会参加」

「いきいきサロン」では、高齢者は単にお客様ではありません。集まった一人ひとりが主役となって自分たちでサロンを作っていきます。「私がいないとみんなが困る」。サロンはそんな気持ちになれるところ。必要とされる喜びが生きがいや社会参加意欲を高めます。

■効果その2 「無理なく体を動かせる」

ご近所の歩いていけるところのサロンに出かけるだけでも家の中でじっとしているのとはずいぶん違います。サロンの中で、高齢者でも安全に楽しく無理なく体を動かすことを取り入れると一層効果があります。

■効果その3 「適度な精神的刺激」

ご近所の「いきいきサロン」に出かけて行って、人と会い、話し、笑い、歌い、ゲームをし、いろいろなプログラムによる楽しい時間を過ごすことは、適度な精神的刺激となります。

■効果その4 「健康や栄養について意識する習慣がつく」

「いきいきサロン」での会食や、希望により保健師の健康チェックや保健指導がきっかけとなって、高齢者自身が健康管理や栄養について意識する習慣がつくことが、元気を保つことにつながります。

■効果その5 「生活のメリハリ」

「〇曜日、〇日はサロンの日」と楽しみにすること、サロンで人に会うから身だしなみにも気を配るようになります。

■効果その6 「閉じこもらせない」

ご近所の歩いていけるところに「いきいきサロン」があれば、ちよくちよく出かけて人にも会えます。サロンは閉じこもり防止の特効薬。

このように、「いきいきサロン」は自然に寝たきりや認知症の予防につながります。

活動内容

高齢者「いきいきサロン」では、参加者がそれぞれの興味や関心に合わせて自由な考えでプログラムを作ることができます。

- ◆ 楽しめるプログラムを作る
- ◆ 会食など、楽しい食事の時間を共有する
- ◆ 健康増進のためのプログラムなどを作る（歌や軽体操、軽い手作業など）

また、次のようなことにも気をつけてください。

- ◆ 食中毒防止、衛生管理
- ◆ 参加者のプライバシー保護や守秘義務
- ◆ 緊急連絡先の管理方法
- ◆ 万一の事故に備えて参加者も傷害保険に加入

