

# マスターズプロジェクト始動

## 高齢者の方々が生涯現役で過ごせるために



▲6月3日に開催された、介護予防教室での様子（保健センター）

大崎町においては、65歳以上の人口が、平成16年5月31日現在4、654人で、総人口に占める割合が28・8%と、年々高くなってきています。今後ますます高齢化率が高くなることは必至であり、それにともない、老人医療費および介護保険費の負担が多くなることが予想されます。

大崎町では、元氣な高齢者の生きがいづくりや社会参加を促進し、要介護状態にならないような予防対策が必要になってきています。

そこで今年度より、鹿屋体育大学と連携して、『マスターズプロジェクト推進事業』の一環として、高齢者の体力・筋力の維持向上のための介護予防事業を展開することになりました。



▲椅子に座っての屈伸運動（運動指導の様子）

事業の内容としては、鹿屋体育大学の教授・学生（博士課程）を招き、町内の介護予防教室（自主グループ）の方々を対象に、運動指導を行っています。今後は、体力測定や65歳以上の町民を対象としたアンケート調査を実施し、大崎町に合った介護予防事業を展開していきたいと考えています。

健康づくりに興味のある方は、お近くのグループ（下記参照）に参加してみたいかがでしょうか。

### 新しいグループの設立や新会員を募集しています

#### 大崎町内の各グループの連絡先

- 第二心更会（黒木一男さん）…………… TEL76-0336
- 荒佐いきいきクラブ（入木辰雄さん）…… TEL78-2716
- もみじ会（竹原一さん）…………… TEL78-3604
- おやとさあ（篠原イナさん）…………… TEL76-1675
- お〜い元亀会（児玉昭さん）…………… TEL76-3357



▲開脚前屈（運動指導の様子）

【問い合わせ先】大崎町役場 高齢者対策課 高齢者福祉係 TEL76-1111（内線132・133）