

- 竜王町では、「80歳代になっても元気で歩いて“ようきばらる”」をスローガンに、足腰の痛み予防に着目した「現役続行プロジェクト・キバラル8（エイト）」に取り組みます！！

現役続行プロジェクト・キバラル8（エイト）

高齢者分野の基本理念 「いきいき暮らせるふれあいのまち・竜王」

スローガン

「80歳代になっても元気で歩いて“ようきばらる”」

◆ 町民さんに提案する8つの取組（主体：町民）

- | | |
|--------------------------------------------|-------------------------------------|
| ① 立つ、歩くなどで <u>正しい姿勢を意識</u> しましょう | ⑤ 膝の負担を軽くする
<u>住環境を整え</u> ましょう |
| ② 毎日のストレッチで <u>体をほぐし</u> ましょう | ⑥ 積極的に <u>社会参加</u> しましょう |
| ③ <u>痛み予防</u> に役立つ <u>日常動作</u> を知り、実践しましょう | ⑦ <u>移動手段</u> を確保しましょう |
| ④ <u>適正体重</u> を維持しましょう | ⑧ 足腰の痛みが出てきたら
<u>早めに受診</u> しましょう |

◆ プロジェクト全体の取組（主体：行政・関係機関）

➔ 町民さん全体に向けて

- ・高齢者が活動を維持・拡大することの大切さの普及啓発
- ・高齢者が活動を維持・拡大しやすい環境づくり

➔ 高齢者・プレ高齢者（おおむね40歳以上の人）に向けて

- ・足腰の痛みのセルフチェックの普及啓発、個別相談
- ・足腰の痛み予防・悪化防止のための自分でできる取組の普及啓発
- ・通いの場の運営支援

おたっしや教室などに出向きます！



➔ 足腰の痛みがある人に向けて

- ・早期の受診勧奨、必要に応じて住環境の整備や制度利用などのアドバイス
- ・竜王町介護予防・日常生活支援総合事業の質の向上

自分のしたい活動や社会参加の阻害要因である「足腰の痛み」に着目したプロジェクトの展開

高齢者の現状

- ・外出を控えている理由のうち足腰の痛みが第1位（47%）
- ・就労や老人会、趣味活動などの地域活動へ週1回以上参加している人は58%
- ・低体重（BMI 18.5未満）7%、肥満（BMI 25以上）19%と肥満の人の方が多い
- ・「周りに迷惑をかけられない」という思いから活動、役割が縮小していく