

# 錦江町の介護予防事業を紹介します

錦江町では町内在住の65歳以上の方に対し、町主体の運動教室や地域主体の通いの場(サロン)での介護予防事業など様々な事業を展開しています。

閉じこもり傾向にある方や、歩行不安、認知機能低下など、年齢を重ねるごとに出現する体や心の変化について気軽にご相談ください。その方の状況に合った適切な支援の場について情報提供し、実際に活動の場や支援の場を提供できるよう努めます。



介護福祉課 西さん  
保健師 金川さん

## 介護予防のための運動教室

### ① ゆうゆう運動教室 (誰でも参加・送迎なし)

参加者の筋力及び体力の維持・改善、フレイル予防などを目的に開催しています。

椅子に座りながらの運動や、ころばん体操、簡単なストレッチなどを取り入れています。

開催頻度 ▶ 週1回

(大根占は毎週月曜日、田代は毎週金曜日)

時間 ▶ 10時～11時 (1時間)



### ② 個別リハビリ教室 (対象者選定・無料送迎有)

介護度が付いていない方から要支援1・2の方までご利用できます。筋力の衰えを感じている方や閉じこもり傾向にある方を対象に、地域本人の状態を確認した上で教室にいたします。主にマシンを使った運動やストレッチなどを実施しています。

開催頻度 ▶ 週1回 (毎週火曜日)

時間 ▶ 14時～15時 (1時間)

支援1・2の方までご利用できます。筋力の衰えを感じている方や閉じこもり傾向にある方を対象に、地域包括支援センター職員が訪問し、ご案内



### ③ げんきぼ運動教室 (対象者選定・無料送迎有)

介護度が付いていない方から要支援1・2の方まで利用できます。個別リハビリ教室を終了した方を対象に、ご案内しています。椅子に座りながらの簡単な運動やストレッチ、健康に関する座学などを実施しています。

開催頻度 ▶ 週1回

(大根占は毎週月曜日、田代は毎週木曜日)

時間 ▶ 14時～15時 (1時間)



## 【ふれあいいいききサロン】 サロン個所数：39箇所

自宅から歩いていける公民館等に定期的に集まり、健康づくりや仲間づくり等を目的に活動する住民主体の活動を支援しています。

自主活動を主としているサロンの後方支援として、下記予防事業を出前講座で行っています。

- ころばん体操 ●ヨガ体操 ●アタマとカラダいきいき体操
- 認知症講話 認知症サポーター養成講座
- 認知症パートナー養成講座
- 人生会議 (ACP) ●健康教室 ●歯科教室



## フレイル予防や介護予防として、錦江町では様々な教室や講座を行っています

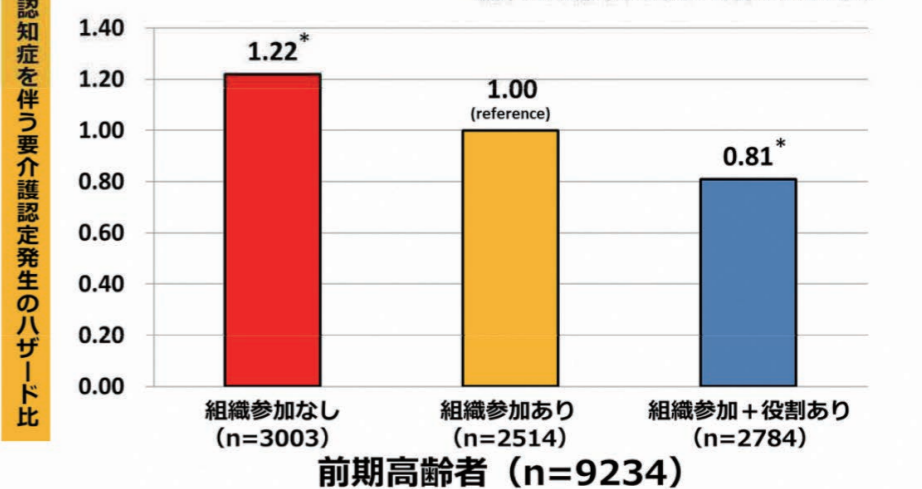
このような多種多様な事業を展開している背景には、高齢化率50%を超えたこの地域で、元気な高齢者の活躍の場や社会とのつながりを維持しながら、自立した生活をなるべく長く過ごして欲しいという思いがあります。

実は、高齢者とくに前期高齢者といわれる65歳から74歳までの方々においては、介護予防教室や地域活動に積極的に参加することで、フレイル予防や介護予防だけでなく、認知症発症を抑制することが示唆されています。

さらに、地域活動に役割(自治会長・町内会長、趣味の会のとりまとめ役や会計など)をもって参加することで、さらに認知症発症リスクを低減する可能性も示されています。

前期高齢者では、地域活動に参加している方は、参加していない方に比べ、認知症リスクが22%低く、何らかの役割を持って参加している方はさらに19%低い

\*統計学的に意味のある違いが認められたもの



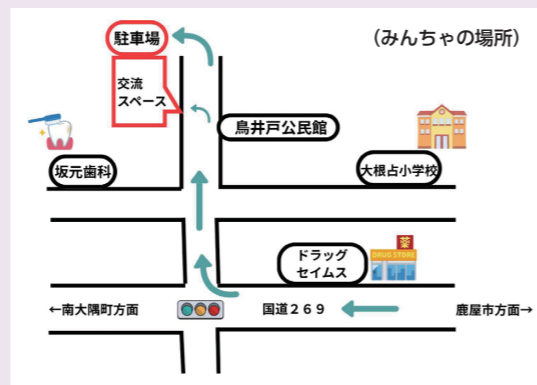
※性、年齢、教育年数、婚姻状況、居住形態、就業状況、歩行時間、既往歴(心疾患、脳卒中、高血圧、糖尿病)、飲酒、喫煙、抑うつ、IADLを考慮した解析  
※各対象者数は欠測値の補完前の対象者数を示す。

出典 早稲田大学報道発表 130-17-23 2018年1月発行

## みんなの茶の間 (みんちゃ)

3月に未来づくり専門員を卒業した友井川愛さんが運営する居場所で、フレイル予防及び健康増進支援事業を実施しています。

- みんちゃ時間 ▶ 月曜～木曜 (自由に過ごせる時間) 10時～17時
- 呼吸ヨガ ▶ 火曜日
- ① 10時～11時
- ② 13時～14時



## 指定暑熱避難施設（クーリングシェルター）を設置します

暑さをしのげる場を確保し、極端な高温時における熱中症による重大な健康被害の発生を防止するため、**指定暑熱避難施設（クーリングシェルター）**を設置します。

### Q クーリングシェルターとは？

「熱中症特別警戒アラート」が発表された際に、暑さを避けて休憩できる場所として錦江町が指定した施設です。熱中症による健康被害を防ぐため、一般の方に開放されます。

※環境省では、「指定暑熱避難施設」について広く認知されやすいように、一般名称を「クーリングシェルター」としており、本町でも「クーリングシェルター」という名称を用います。



### Q 錦江町のクーリングシェルターはどこにある？

施設名	所在地	開放日	時間帯	受入可能人数
錦江町役場 本庁 (1Fたんぼぼ横)	城元963番地	平日 (祝日を除く)	8時30分～17時15分	約10人
錦江町文化センター 図書室	城元910番地	開所日 (月曜日休館)	9時～17時	約10人
錦江町役場 田代支所	田代麓827番地1	平日 (祝日を除く)	8時30分～17時15分	約10人
錦江町役場田代支所 やまんなか図書室	田代麓827番地1	開所日 (火曜日休館)	9時～17時	約10人
錦江町総合交流センター (和室、健康指導室)	城元963番地	平日 (祝日を除く)	8時30分～17時15分	約20人
田代保健福祉センター (高齢者談話室・休憩室)	田代麓778番地1	平日 (祝日を除く)	8時30分～17時15分	約20人

### ○ 熱中症特別警戒アラート

県内すべての暑さ指数 (WBGT) 情報提供地点において、翌日の最高暑さ指数が 35 以上となる予想される場合、前日の 14 時に都道府県単位で発表されます。

～特別警戒アラート発令の流れ～

環境省 (前日 14 時頃に発表) ⇒ 県 ⇒ 市町村 (臨時放送)

#### ◇放送内容◇

- ・熱中症予防行動の徹底
- ・家族や周囲の人々による見守り、声かけ等の共助等
- ・運動、外出、イベント等の中止や延期を検討推奨
- ・町指定暑熱避難所開設

↓  
**クーリングシェルターの開設をお知らせします！**

### ▽ 民間等施設のクーリングシェルター指定制度 ▽

町内の民間施設等をクーリングシェルターとして指定する制度を設けています。

#### 【指定の条件】

- ・適切な冷房設備を備えていること
- ・熱中症特別警戒アラートが発表された際に、速やかに施設を開放できること

指定にご協力いただける事業者・施設管理者の方は、健康保険課健康増進チームまでお問い合わせください。



●お問い合わせ先 健康保険課 健康増進チーム ☎ 22-3044

まずは草刈りや  
手取り除草など  
農薬を使わない方法を  
検討しましょう！

# 除草剤（農薬）の 適正使用について

～安全で快適な生活環境を守るために～

除草剤は便利な資材ですが、使用方法を誤ると  
周辺の人や農作物、河川環境などへ影響を及ぼすおそれがあります。  
除草剤を使用する場合は、必要最小限にとどめましょう。

### 1 使用前の確認

- ✓ ラベルを必ず確認する
- ✓ 使用場所を確認する  
住宅、学校、公園、畑などの  
近くでは特に注意しましょう。
- ✓ 風の強い日は散布しない  
飛散しやすく、周辺に  
影響するおそれがあります。
- ✓ 散布日時を近隣住民へ  
事前に周知する  
提示や回覧などで  
お知らせしましょう。

### 2 散布時の注意

- 風のない日に散布  
強風時は飛散のおそれ
- 人がいない時間帯に散布  
通学時間帯は避ける
- 地面に近づけて散布  
必要な場所だけに使用
- 周辺へ配慮  
住宅・学校・公園付近は  
特に注意

### 3 散布後の対応

- 散布場所へ近づかない  
乾くまで立入注意
- 使用内容を記録  
日時・薬剤名を記録
- 容器は適正処分  
家庭用は水洗いして資源ごみ  
(プラごみ) へ。  
農業用は産業廃棄物になります。
- 異常時は相談  
体調不良や事故は  
速やかに連絡

## ⊘ 土手（河川・用水路の堤防）・法面（のり面）では 使用しないでください！

浸透移行性除草剤は植物の根まで枯らすため、法面や土手に使用すると  
植生の保護機能が低下し、土砂災害を引き起こす原因になる可能性があります。

想定される  
悪影響

土壌流出

法面の侵食

豪雨時の  
表層崩壊

土砂災害リスクの  
増加

河川・用水路への  
薬剤流出

**法面・土手・河川堤防・用水路周辺では、草刈りなどの物理的な管理を行い、  
除草剤の使用は避けましょう。**

### 特に注意が必要な場所

学校・保育所

公園

通学路

病院・福祉施設

まずは農薬を使わない方法を検討しましょう

草刈り

抜き取り

防草シート  
の活用

定期的な  
維持管理

### 町民の皆さまへのお願い

地域の安全・安心な生活環境を守るために、  
除草剤を使用する場合は、必要最小限にとどめ、  
製品ラベルに従って正しく使用しましょう。  
ご理解とご協力をお願いします。

**⚠ 除草剤は農薬に該当する製品があります。  
使用の際は必ず製品ラベルに従ってください。**

**お問合せ 錦江町産業振興課経済チーム TEL 0994-22-3034**

19 KINKO TOWN PUBLIC RELATIONS 2026.7

広報 Kinko 18