～介護予防事業「ゆうゆう会」に期待されること～

1）楽しさ・生きがい・社会参加

「サロン（交流の場）」への参加者は単なる「お客様」ではありません。
集まった一人ひとりが主役になって、楽しみながら自分たちで「サロン」を作って行くことで、「また行きたい」「来てよかった」という気持ちになることで生きがいや社会参加への意欲を高めます。

2）無理なく体を動かす

ご近所の歩いて行ける会場（公民館等）に出かけるだけでも家の中で閉じこもっているのとは、随分違います。「ゆうゆう会」では、レクリエーションゲームや簡単な健康体操を行います。高齢者でも安全に、楽しく、無理なく、体を動かすことができます。

3）適度な精神的刺激

「ゆうゆう会」に出かけて、仲間と会い、声に出して笑い、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。

4）「健康」や「栄養」についての意識高揚

看護師が行う血圧測定や健康チェック等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。

5）生活のメリハリがつく

「今度の「ゆうゆう会」は〇月〇日の〇時～」と楽しみにしていただくことで、時間や月日を意識するようになります。また、「ゆうゆう会」で人と会うことで身だしなみにも気を配るようになります。

6）閉じこもらせない

ご近所の歩いて行けるところに「ゆうゆう会」があれば、気軽に出かけていくことができ、人にも会え、高齢者の孤立化、閉じこもり防止につながります。

（参考資料）出典：「ふれあい・いきいきサロンのすすめ」（全社協発行）より