

「介護予防」ではつつ元気

—健康寿命をのばしましょう—



介護予防とは、できる限り介護を必要としないようにしたり、たとえ介護が必要な状態になってもそれ以上悪くならないようにしたりする取り組みをいいます。

介護予防は元気なうちから始めることが大切です。それは介護が必要になる前に予防することで生涯にわたり自立していくことができるからです。

高齢者が介護を必要とする原因には、高齢による衰弱や認知症、関節の病気、骨折・転倒など生活機能の低下によるものが多く見られ、高齢になればなるほど増える傾向にあります。

また寝たぎりのきつかけは身近なことから生じていることが多くあります。例えば、年をとって身体を動かすことがおっくうになったり、歯が抜けて食べ物が思うように食べられなくなったりすると、筋

力が低下し転倒しやすくなります。転倒し骨折するとそのまま寝たきり状態になる危険性が高くなります。

いつまでもいきいき、はつらつと過ごすためにも早めに介護予防に取り組んでいきましょう。

介護予防の取り組み

①元氣塾

町が実施する質問票の回答内容等により、積極的に介護予防に取り組む必要がある方を対象として、運動指導士の指導に基づき、転倒予防に効果のある体操を実践し、足腰の力を改善する教室です。仲間と一緒に取り組むため、みんなで楽しみながら介護予防に取り組める教室で、参加者からは「階段が昇れるようになった」や「参加して1か月程度しかたっていないが、足の筋力がつき、歩くのが安定してきた」等の身体機能が良くなったことを多くの方が実感されています。

対象となる方には、1月に案内文を郵送しますので、ぜひお申し込みください。定員になり次第締め切りますので、次の実施期間まで待っていたことがありません。なお、

事前面接の結果、身体状況等により運動プログラムへの参加が適当でないと判断された場合は、ご参加いただけないことがあります。



参加者
西村よねさん（石原）

私は60歳から20年以上踊りを続けてきましたが、1年ほど前に辞めてしまいました。辞めてからは、足が痛み出すなど、心臓が弱ってきていることを感じていましたが、元氣塾に参加してから痛みは治まり、身体が動きやすくなり自転車でも外出することも容易になりました。また、気持ちも前向きになり何事に対してもやる気が出てきました。今では習字を習ったり庭いじりをしたり楽しく暮らしています。本当に「元氣塾」に参加してよかったです。

②おたっしや教室

転倒予防に効果のある体操を地域の人と一緒に取り組む教室です。会所等の身近な場所を実施するため、地域の仲間同士楽しく体操を続けることができます。また体操だけでなく

く栄養や、お口の健康の講話もしています。そして、おたっしや教室を地域で継続して実施していただくための支援として、年に数回おたっしやフォー教室等も実施しています。参加されている皆さんからは「つまづいたけれど、転ばなかった」等の身体機能が良くなった感想をたくさんいただいています。老人会・福祉会等、地区の団体で仲間のみんなと体操に取り組んでみませんか。開催を検討される地区の方は、お気軽に地域包括支援センターへお問い合わせください。

運動に取り組むのが早ければ早いほど、良好な身体機能を維持できる期間が長くなります。筋力のあるうちから運動習慣を身につけて、しっかり動ける元気な体をキープし、健康寿命を伸ばしましょう!「元氣塾」「おたっしや教室」では家でも簡単にできる体操を覚えていただきます。たくさんの参加・開催をお待ちしております。



運動指導士
(元氣塾・おたっしや教室講師)
山本いづみさん（松尾2区）

◆問い合わせ先 地域包括支援センター ☎6001