

高齢期を楽しく生き生きと 介護予防でいつまでも元気に

■高齢介護課 ☎70・5616

市内に住む65歳以上の方の人口は、7月1日現在で1万8483人で、このうち19人は100歳以上の方です。いつまでも元気に暮らすためには、元気なうちからの介護予防が大切です。

介護を必要としないための活動を支援

介護予防とは、元気な人が介護を必要とする状態にならないよう、また、介護が必要な人でもできるだけの機能を維持・改善できるようにする取り組みです。

市では、高齢者の皆さんの介護予防活動を支援するため、社会参加の促進や活動場所の提供、教室の開催、相談業務などを行っています。高齢期を楽しく生き生きと過ごせるよう、身近にできることから取り組んでみませんか。

まずは日々の生活から取り組みを

心身の機能を低下させる最大の原因は、「もう年だから」「おっくうだから」などと体を動かさなくなることでや外出をしなくなることにあります。

運動や移動、栄養摂取、口腔ケアなど、左の(表1)のような日々の生活での取り組みが介護予防になります。

施設利用やさまざまな活動への参加を

■高齢者福祉会館

60歳以上の方が、健康増進やレクリエーションなどの活動に利用できる施設です。お風呂や健康器具、各種マッサージ機などの利用や休憩ができます。カラオケ

■地域活動・憩いの場

① 高齢者憩いの家
市内に23カ所あり、60歳以上の方が相談やレクリエーション活動などで利用しています。

■健康づくりに関する教室

保健医療センターでは、65歳以上の方を対象に「転倒予防教室」「介護予防講習会」を開催しています。介護予防講習会は3面「健康



② 老人クラブ
市内の地域ごとに26の単位クラブがあり、60歳以上の方がそれぞれの地域でスポーツや趣味、旅行、学習、社会奉仕などさまざまな活動をしています。
単位クラブが集まった市老人クラブ連合会でも、季節ごとに事業・活動を行っています(表2参照)。
憩いの家の利用、老人クラブへの加入希望など、詳しくは同課へ。

健康相談、健康づくりに関する教室

■介護予防や健康に関する相談

(表3)のとおり。市内3カ所の地域包括支援センターや保健医療センターでは、高齢者の介護予防や健康に関する相談ができます。

「だより」を見てください。
■同センター ☎77・1133
事業に関する問い合わせなどはお気軽に

他にも高齢者を対象とした事業を実施しています。詳しくは問い合わせください。



高齢者福祉会館での「生きがいの集い」

(表2) 市老人クラブ連合会の主な事業・活動

春(4~6月)	総会、市老連だより発行、市老連グラウンドゴルフ大会、あるけあるけ運動
夏(7~9月)	市長杯ゲートボール大会・生きがい芸能大会・福祉文化展・いきいき祭り参加、社会奉仕活動
秋(10~12月)	あるけあるけ運動、福祉ふれあい祭り・市長杯グラウンドゴルフ大会参加、市老連研修旅行(2泊)、市老連だより発行
冬(1~3月)	会員加入促進運動、スポーツ交流の集い、市老連研修旅行(1泊)



▶笑顔あふれる転倒予防教室



▲市老人クラブ連合会のあるけあるけ運動



▲高齢者福祉会館の健康器具

(表1) 日々の生活でできる介護予防

運動・移動	ウォーキングなどの運動は、体幹・足の筋力低下を防ぐとともに脳を刺激し、認知症予防になるといわれています。主治医と相談しながら運動を取り入れたり、外出する機会を増やしたりしましょう。
栄養摂取	痩せすぎて低栄養状態になると、体を動かすことや考えることがおっくうになります。必要な食事は食べましょう。
口腔ケア	肺炎は、口腔内の雑菌が多かったり、むせたりすることが原因といわれています。自歯・義歯の手入れや口腔体操で予防しましょう。
社会的つながり	家庭や地域での役割がないと、外出頻度が減っていき、閉じこもりがちになります。閉じこもりになると、筋力低下や認知症の発症率が高まります。積極的に人とつながりを持ちましょう。
前向きな気持ち	「1日中憂鬱で沈んだ気持ちになる」「ほとんどのことに興味を失い、普段なら楽しめたことが楽しめなくなった」などの気分が2週間以上続く状態を鬱といえます。鬱になると閉じこもりがちになったり、食欲不振になったりします。心配し過ぎない、励まさない、重大な決定は先延ばしにする、という気持ちで、周囲の人にも配慮しましょう。

(表3) 介護予防や健康に関する相談窓口一覧

種類	問い合わせ	会場	対象
地域包括支援センターでの介護予防相談		市地域包括支援センター(市役所内) ☎70・5633	蓼川、大上、寺尾北、寺尾中、寺尾本町、寺尾南、寺尾釜田、寺尾西、寺尾台に在住の方
		道志会地域包括支援センター ☎70・1166	小園、小園南、早川、早川城山、綾西、吉岡、吉岡東に在住の方
		地域包括支援センター 泉正園 ☎70・1888	深谷、深谷南、深谷中、深谷上、落合北、落合南、上土棚北、上土棚中、上土棚南、本蓼川に在住の方
高齢者ヘルスアップ相談・心の相談	保健医療センター ☎77・1133	高齢者福祉会館	市内在住で60歳以上の方
高齢者憩いの家健康相談		地域高齢者憩いの家	市内在住で60歳以上の方

※高齢者ヘルスアップ相談・心の相談、高齢者憩いの家健康相談の開催日は、広報あやせで随時お知らせします