

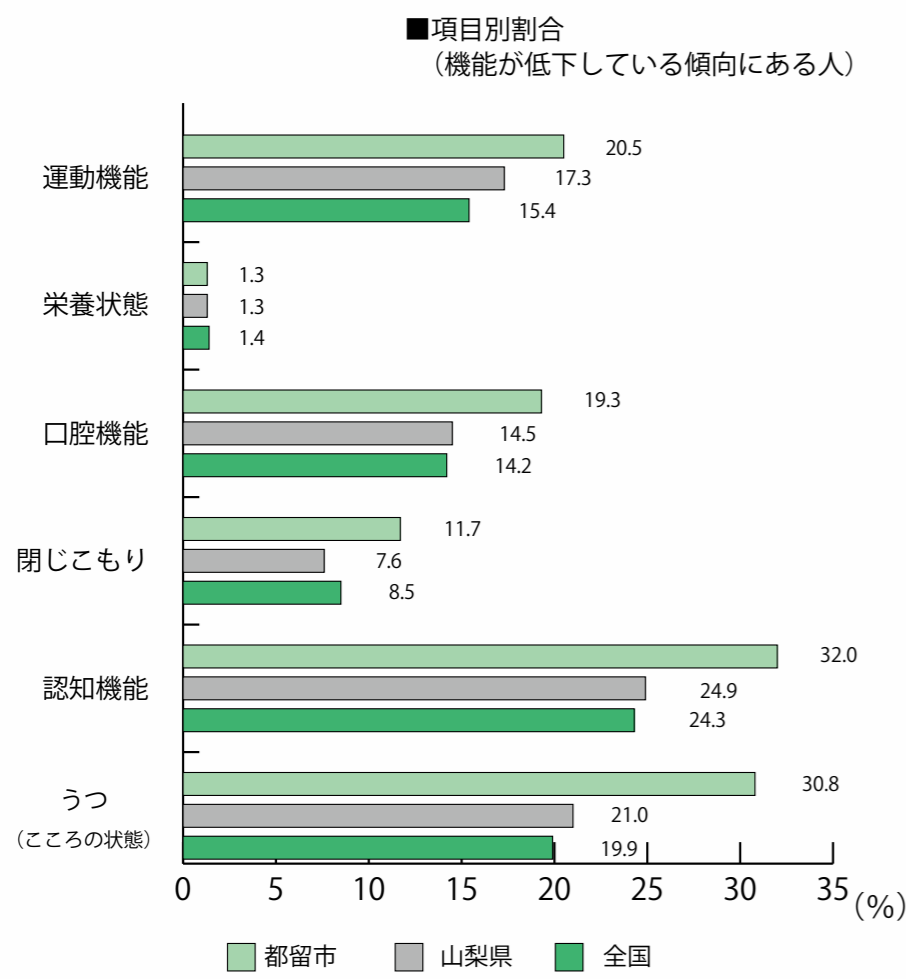


■さわやか運動教室でからだを動かす参加者の皆さん

生活状況調査を実施

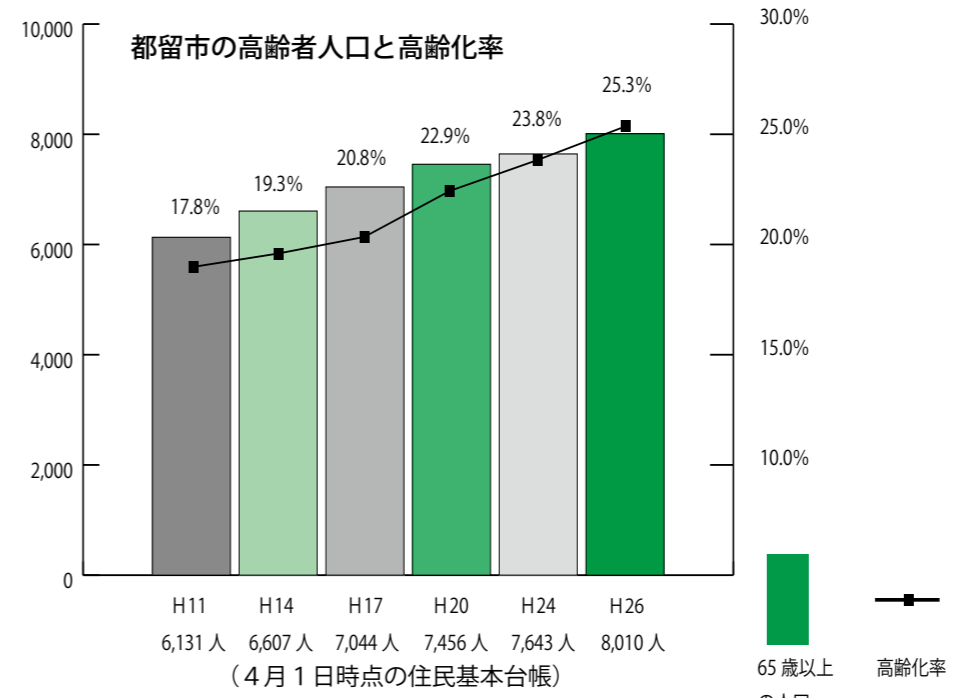
市では、平成25年度に65歳以上の方を対象に、生活状況調査を実施しました。対象者6,645人中5,454人の多くの市民の皆さんのご協力を頂くことができました。

調査項目としては、運動機能・栄養状態・口腔機能・閉じこもり予防・認知機能・うつ(こころの状態)の計6つの項目により分類されています。



この結果、高齢者の方の日常生活における状況が明らかになりました。左記の表のとおり国や県と比べて、各項目において機能が低下している傾向にある人の割合が高いことがうかがえます。

元気なうちから介護予防を!!



■市では平成26年4月現在で65歳以上の人口が8,010人となり人口に占める割合が25.3%で、4人に1人が65歳以上という状況です。

これに加え、一人暮らしや高齢者夫婦世帯などが徐々に増えています。あなたの周りではどうですか？

年をとると、からだの機能などが低下してくるのは仕方がないと思っ
ていませんか。長い人生を自分らしく過ごすためには、健康寿命を伸ば
すことが大事です。そのためには、常日頃から心とからだの機能の維持・
向上を図る「介護予防」を行うことが重要です。

いつまでも、住み慣れた家で自分らしくいきいきと暮らすために「介
護予防」について考えてみませんか。

市では、市民の皆さんが元気で長生きできるよう手助けをしていきま
す。

ちょっとした不調から、支
援や介護が必要な状態につ
ながってしまいます

最近、元気で活動的なシニアの方々も多くなっており「介護や支援の話など、自分にはまだ関係ない!」と思っ
ている方も多いでしょう。

しかし、現状では徐々に家事や身の
周りの支度などを自分だけで行うこと
が難しくなり、日常生活の中で支援が
必要となる方も増えています。

からだの変化を「年のせいだから」な
どとあきらめて、日頃行っていた活動
や外出をしなくなると、筋力が衰えた
り関節が固くなります。

からだを動かさなくなると、食欲も
減り栄養不足となり、体力が落ち、気
力や意欲もわかなくなるがありま
す。その結果、活動が低下し、悪循環
を繰り返すことになります。ちょっと
した不調から、知らず知らず支援や
介護が必要な状態につながってしま
うのです。

次のページからは介護予防の取り組
みについて具体的に取り上げます。



介護予防は、社会参加や生きがいづくり

介護予防は、「要介護状態の発生をできる限り防ぐ(遅らせる)こと、そして要介護状態にあってもその悪化をできる限り防ぐこと、さらには軽減を目指すこと」と定義されています。

その目的は、活動的で生きがいのある生活や人生を送ることができるようになることです。

いつまでも自分らしい生活を維持することができるよう、日頃から積極的に外出して地域の活動に参加したり、地域の人と交流することにより、生きがいややりがいを見つけ、生涯を通じて元気で生活していくことが大切です。



介護予防のポイント

栄養状態の改善

高齢期は食欲不振になりやすく「低栄養」状態から体調を崩しやすい傾向があります。しっかり食べて体力を維持するための栄養をとることが大切です。

運動器能の向上

鍛えれば運動機能は向上します。運動は、筋肉や骨が衰えないようにするだけでなく、肺や心臓などを丈夫にし、脳や神経を良い状態に保ちます。自分にあった運動を無理せず続けましょう。

口腔機能の向上

口腔機能は食事を楽しめたり、栄養をきちんと摂れることにつながります。口腔内の細菌の繁殖は、口内炎や気道感染などの病気の原因になります。全身の健康のために日々の口腔ケアが大切です。

閉じこもり予防

一日のほとんどを家の中で過ごす生活が続くと、寝たきりや認知症につながります。外出する機会を増やして楽しみを見つけていくようにしましょう。

認知症の予防

～全身の健康～
互いに影響しあい
密接につながっています

生活習慣病の予防

うつ の予防

介護予防事業の活用を

65歳以上の方を対象にして、健康を維持するための「次予防事業」として、自主活動、地域サロンなどの支援により、誰でも参加できる場や機会を増やしていきます。また健康講座や健康相談なども開催しています。介護予防のきっかけづくりとして、ぜひご参加ください。



■元気な身体をつくりたい、リフレッシュしたいあなたは

市で行っている教室などがおすすめです！

- 湯友健康講座
月待ちの湯で、心も体もリフレッシュ
※詳細は下記案内をご覧ください。
- さわやか運動教室
詳細については健康推進課 地域包括支援センター
- 湯の日
月待ちの湯で1日のんびり過ごせます。
※詳細は9月広報に掲載します

■趣味の場を広げたい、自分を高めたいあなたは

- 中央公民館、社会福祉協議会で行われている教室や広場の活動がおすすめです！
- 気軽にできる健康づくり教室(ボウリング大会)
※詳細については社会福祉協議会市老連事務局
- 東部地域高齢者作品展
※詳細については社会福祉協議会市老連事務局
- 暮らしに役立つミニ講座・広場
都留市まちづくり交流センターで開催される暮らしに役立つ講座、広場
※詳細はまちづくり交流センター
- 中央公民館で開催される学級
※詳細は都留市中央公民館

■地域で活動したいあなたは

地域で交流しながら、役立ちたい方は身近な地域の活動がおすすめです！

- ふれあい・いきいきサロン
身近な場所で交流会、参加する人、支援する人
※詳細は社会福祉協議会
- ひとり一芸登録
自分の得意、特技を登録して地域に生かしてみませんか。
※詳細は社会福祉協議会
- ボランティア活動
①ささえあいホットサービス都留(住民参加による有償サービス)の協力会員になり、困っている方の力になりませんか
②配食ボランティア・傾聴ボランティアなどに登録して地域の方と触れ合いませんか。
※詳細は社会福祉協議会
- 自主活動
①谷村地区・夢実現広場 年12回
(内容)交流を中心に多種多様
問合せ ☎(43)3028(安富)
- ②東桂地区・健康クラス会 年6回
(内容)交流と学習会
問合せ ☎(43)3569(伊藤)

各種問合せ先

- 健康推進課 地域包括支援センター
☎(46)5114
- 社会福祉協議会
☎(46)5115
- まちづくり交流センター
☎(43)1321
- 中央公民館
☎(43)1451

はつらつ湯友健康講座 開催！

『温泉で元気づくり！』

いつまでもからだも心も元気で過ごせるように！

学んで、動いて、温泉でリフレッシュできます。
「芭蕉月待ちの湯」を中心とした豊かな森林と清冽な溪流が流れる都留戸沢の森和みの里に集い、楽しく健康づくりをしてみませんか。

場 所 芭蕉月待ちの湯有料休憩室
対象者 65歳以上の市民
定 員 (入浴・運動制限のない方) 25名
※各日程の申し込み期間中に申し込みをしてください。
※定員になり次第締め切ります
問合せ 健康推進課 地域包括支援センター

■平成26年度 6・7月コース 日程及び講座内容

回数	日程	申込期間	講座内容
1回目	6月25日(水) 10時15分～ 11時45分	6月9日～ 6月23日	「心すっきり、元気な毎日」 講師：保健師 「若さを保つ、脳トレーニング」 講師：健康運動指導士 浜田純一
2回目	7月2日(水) 10時15分～ 11時45分	6月9日～ 6月30日	「お口すっきり、歯つらつお手入れ術」 講師：歯科衛生士 「脳力アップ体操」 講師：健康運動指導士 浜田純一
3回目	7月9日(水) 10時15分～ 11時45分	6月9日～ 7月7日	「からだいきいき健康体操」 講師：健康運動指導士 浜田純一

※各講座終了後に保健師による個別健康相談も実施します。

