

# 地域交流で健康長寿

十一月十一日は、「介護の日」です。高齢化が進むなか、多くの方々に介護について考えていただくため、国が定めました。本町の町民のおよそ五人に一人は六十五歳以上の高齢者です。今月号の特集では、いつまでも元気に暮らすことができるよう、介護予防の取組についてご紹介します。

## 介護の予防・改善のカギ

高齢者が介護を必要とする原因は、高齢による衰弱や認知症、関節疾患、転倒による骨折などによる生活機能の低下によるものが多く見られます。これらは予防のための取組を早期に行えば、介護が必要となることを防ぐことができます。また、たとえ今、介護や支援を必要としている方でも、元気を取り戻したり、状態を悪化させないようにつとめることができます。

介護予防・改善の鍵は、次の四つがあげられます。

- ・ 楽しみを持って生活すること
- ・ 役割を持って生活すること
- ・ 人と交流すること
- ・ 外出すること

そのためにも、「きょういく」「きょうよう」を身につけることが大切と言われています。

「きょういく」：「今日行く」ところがあること

「きょうよう」：「今日用事がある」ということ

外出は体力の維持・向上につながり、

周りの方と交流する機会や、新しい刺激を得る機会につながります。閉じこもりがちの方は寝たきりや認知症につながる危険性があります。「きょういく」と「今日用」を合言葉にし、生活を楽しくしながら、介護予防に取り組んでください。

## 支援センターの取組

介護予防のため、地域包括支援センターで実施や支援をしている活動を紹介します。



元気教室の様子

## 介護予防教室

ロコモ予防教室、元気教室、男性の簡単料理教室、音楽クラブなどを開催

しています。「ロコモ」とは、「ロコモティブシンドローム」の略で、骨粗しょう症や関節痛など、筋肉や関節などの運動器の機能が低下している状態をいいます。椅子に座ってできる筋力トレーニングの方法などを学びます。開催日など詳しくは、お問い合わせください。

## 元気はつらつサロン(しいの木)

健康ほっとサロン(ひまわり) 月に二回、六十歳以上の方が気軽に交流できる場を設けています。予約不

	健康ほっとサロンひまわり		元気はつらつサロン	
時間	午後2時～午後3時		午後1時30分～午後2時30分	
場所	総合福祉センター南館ひまわり1階		総合福祉センターしいの木 2階	
内容	音楽	運動	体操、レクリエーション等	
対象者	60歳以上の住民の方			
	日程			
11月	8日(火)	22日(火)	2日(水)	16日(水)
12月	13日(火)	20日(火)	7日(水)	21日(水)
1月	10日(火)	24日(火)	11日(水)	18日(水)
2月	14日(火)	28日(火)	1日(水)	15日(水)
3月	14日(火)	28日(火)	1日(水)	15日(水)