

セカンドライフを **楽** しむために ～介護予防のススメ～

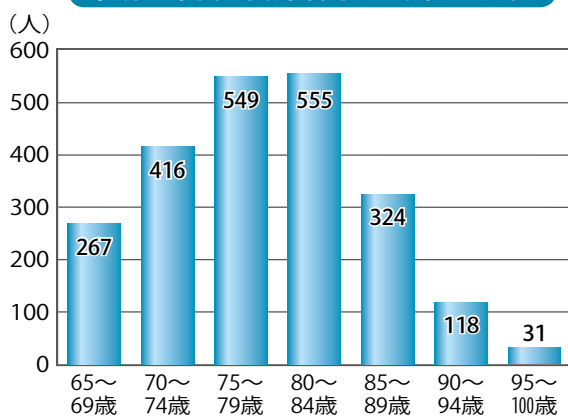


「介護予防」とは、元気な高齢者がいつまでも元気でいられるよう、また介護が必要な人もそれ以上状態を悪化させないよう、心身の衰えを予防・回復させる取り組みです。

今月の特集では、介護予防を楽しみながら生活の中に取り入れている元気な高齢者をご紹介します。「自分にはまだ必要ない」と考えているあなたも、ぜひ介護予防について考えてみてください。

☆問合せ先 高齢福祉課 ☎924-3837 FAX 924-3981 保健センター ☎993-8600 FAX 996-1598

平成23年度に要介護認定を受けた人数



※要介護：寝たきりや認知症などで常時介護を必要とすること。

気付かないうちに進行する
心身の老化

左のグラフは、平成23年度に本市で要介護認定を受けた人の数を年齢別に示したものです。ご覧のとおり、要介護認定者数は70～84歳にかけて多く、心身の機能低下が進行し始めているといえます。

「自分は元気だから」「介護予防なんてまだ早い」などと考えてはいませんか？今は元気だと思っていっても、老化はあなたの気付かないうちに忍び寄ってきます。「気付いた時には遅かった」なんてことにならないように、元気なうちから介護予防に取り組む必要があります。

心身の機能を低下させる
最大の要因

高齢者が心身の機能を低下させてしまう最大の要因は、「もう年だから」「おっくうだから」と、身の回りのことや外出をしなくなることにあります。頭や体を使わない生活は、筋力や意欲を低下させ、認知症などの要介護状態を招くことにもつながります。

まずは介護予防教室に参加しよう

では、具体的に何をすればよいのでしょうか。実は、日常のちょっとした工夫で、過度の老化を防ぎ、自分のできることの範囲を広げていくことができます。これが「介護予防」です。

「掃除や料理など、家庭の中で自分の役割を増やしてみる」「買い物や散歩など、外に出る時間をつくってみる」などいろいろありますが、何から始めてみればよいかわからない人も多いと思います。そんなあなたに、まずは気軽に介護予防教室に参加することをお勧めします。本市が行っている介護予防教室では、筋力アップの体操や認知症の予防方法、自宅でも続けられるストレッチなどさまざまなプログラムが用意されているので、介護予防に効率良く取り組むことができます。また、教室に通うことで、外出するきっかけになったり、友達ができたりと、日常生活に張りが出て、心身の機能を向上させることにつながっていきます。

健康づくり



まさなお
吉田允侃さん。68歳。趣味は水泳。市主催の介護予防教室修了生が立ち上げた体操サークル「元氣いきいきクラブ」の会長を務める。

腰痛に悩まされて

「わたしは介護予防教室に参加したきっかけは、腰痛を改善し、やりたいことをするために体力をつけたいと思うようになったからです」と話すのは、軽やかにストレッチを披露してくれた吉田允侃さん。吉田さんは、この教室に通い始めてから腰痛が楽になり、運動することやストレッチの重要性を再認識したといいます。現在は、「教室で学んだことをこれからも続けていきたい」と教室修了生で立ち上げた体操サークル「元氣いきいきクラブ」を月2回開催し、定期的に健康づくりに取り組んでいます。

健康で長生きするために

「健康でないと何もできないですからね。趣味である水泳を続けるのも、身の回りのことを自分でするのも、自



▲「元氣いきいきクラブ」のメンバーは毎回楽しみながら健康づくりに取り組んでいます。

分らしく生きていきたいから。ただ長生きするのではなく、『健康で長生き』することが目標です。これからもやりたいことを実現するために健康づくりは欠かせませんね」と、サークル終了後、気持ち良さそうに汗をふきながら、明るく張りのある声で話してくれました。

友達づくり



米澤圭子さん。72歳。趣味は編み物。保健センターで行われている介護予防教室「元氣もりもり教室」に今回初めて参加。

最初は一人で不安だったけど…

「介護予防教室への参加は地域包括支援センターから紹介してもらったんですが、知り合いや友達がいなかったのので少し不安だったんです」と話すのは、笑顔が素敵な米澤圭子さん。しかし、そんな米澤さんの心配はすぐ解消されることに。「教室の受け付けの時からたくさんの人とお話ししましたね。教室の雰囲気もすごく和やかだから、誰とでもすぐ友達になれました」と、につこり笑顔を見せてくれました。

一番の楽しみは友達に会うこと

「犬を飼っているので、散歩など世話をすることが介護予防につながっています」「一人暮らしだと会話をしたくてもできないから、間違ひ電話でも会話ができて嬉しかったことがあるのよ」など、グループワークは、個人で



▲「元氣もりもり教室」のグループワークはいつも笑顔が絶えません。

実践している介護予防の方法や、高齢者によくある悩みや相談など情報交換の場に。米澤さんは「いろんな話も聴けたし、良い刺激を受けました。元々は介護予防を目的に來ましたが、友達とおしゃべりすることが一番の楽しみになりました」とうれしそうに話してくれました。



生きがいづくり



藤井和男さん。71歳。趣味はゴルフとグラウンドゴルフ。昨年、市主催の介護予防教室に初めて参加し、今回は「元気アップ運動教室」に参加。

趣味の「ゴルフを楽しむために」

「退職してからは何をしていたか分からず、テレビを見る時間が増えていました」と話すのは、ゴルフ歴12年の藤井和男さん。藤井さんが介護予防教室に参加したきっかけは、ゴルフのプレー中に体力の衰えを感じたため。「教室でストレッチや筋力アップの体操をするようになって、スイングがしやすくなり飛距離が伸びるようになりました。教室だけでなく自宅でもちゃんと取り組んで、次のコンペでは優勝を狙います」と身振り手振りを交えながら話してくれました。

ルの勉強をしたり、友達同士で情報交換をすることが楽しめたいです。

「生きがいを持つと心も体も若返る気がします。それだけでも介護予防になるんじゃないかな」と藤井さん。最近ではグラウンドゴルフを始め、ルー



▲「元気アップ運動教室」では、無理せず自分に合った介護予防を学べます。

介護予防教室に参加しよう！

■元気もりもり教室（全6回）

ストレッチや筋力アップの体操のほか、食事や口腔、認知症などの話やグループワークを行います。詳細は35ページをご覧ください。

☆問合せ先

保健センター ☎993-8600 FAX996-1598

高齢福祉課 岡出 有加



■元気アップ運動教室（全12回）

いすに座って行う筋力アップの体操やストレッチなど、自宅でも続けられる運動を行います。

■脳のいきいき健康教室（全5回）

認知症について学んだり、脳を活性化させるプログラムを通して、認知症予防を実践します。

■地域包括支援センターの介護予防教室

市内10カ所のセンターで、毎月テーマを決めて行います。詳細は22ページをご覧ください。

☆問合せ先 高齢福祉課 ☎924-3837 FAX924-3981

✓「基本チェックリスト」を送付します

市では、要介護の原因となりやすい生活機能低下の危険性がないかを確認するために、市内在住で65歳以上の人を対象に「基本チェックリスト」を順次送付しています。

各設問に回答して返送すると、個別に結果を郵送します。また、必要な人には介護予防教室などをご案内します。

基本チェックリストで自分の健康状態を確認し、普段の生活を見直すきっかけにしましょう。

☆問合せ先 介護保険課 ☎924-9360 FAX924-1005



「介護予防」と聞くと、「運動しなくちゃ」「バランスの良い食事をしなくちゃ」など、「面倒が大変」というイメージを持っている人が多いのではないのでしょうか。

この特集で、楽しみながら介護予防に取り組んでいる人たちをご紹介します。皆さんも、介護予防に取り組むことで見つけてみませんか、「あなただけのセカンドライフ」。