



介護予防教室

元気で 長生きするために

一般の健診に加えて65歳以上の人を対象に行われる「生活機能評価」。市では、健診の結果、「介護予防教室」への参加が望ましいと判断された人に教室の案内を通知しています。通知が届いたけれど参加を迷っている皆さん、元気で自立した生活を送るため、自分の生活を改善するきっかけとしてはいかがでしょうか。

介護予防で いつまでも元気に

介護予防とは、要介護状態になることをできる限り防ぐ(遅らせる)こと、そして要介護状態であっても、状態がそれ以上に悪化しないようにする(維持・改善を図る)ことです。

年齢とともに心身の機能は低下しやすくなりますが、一人一人が自分からいろいろなことに取り組みことでいつまでも若々しく、より元気に生活ができます。そのためには、何をすればいいのかを考えてみましょう。

健診で体の 機能をチェック

最近、転びやすくなった、食事のときよくむせるようになった、

介護予防教室で 生活改善

健診結果を生かして、自分の生活習慣を見直してみてください。

介護予防教室は「生活機能評価」で、教室への参加が望ましいと判断され、高齢者福祉課から案内が届いた人が対象です。「いきいき元気倶楽部(運動)」と「歯つらつ健口教室(口腔)」の二つがあ

体力がなくなったなど、日々の生活で感じることはありませんか。「生活機能評価」は、受診日に満

65歳以上の人を対象に、今までの健康診査に加えて生活機能維持・向上のための問診や診察を行います。問診や診察であらためて体の状態に気付くこともあるかもしれません。まずは自分の体を知ることが介護予防への第一歩です。

参加者の声



続けることが大切

いきいき元気倶楽部
下田はつさん(所)

通知が届いたときはどうしようかと迷っていましたが、自分の健康のためと思いついて参加しました。教室では自分の体力に合った運動をしていくので、ほかの参加者たちと世間話をしながら、無理なく楽しく運動することができました。運動は教室のときだけでなく、家でも時間があるときに少しずつしていました。簡単にできるところが続けられた秘けつですね。教室が終わるころには、足腰が強くなって転びにくくなったと実感しました。今まで上れなかった成田山の階段が上れるようになったし、友達からは「歩くのが早いわ、背筋がまっすぐになった」と言われたんです。本当にちょっとした運動なのにこんなに効果が現れるなんて、やはり続けることは大切だと思いました。



気持ちが明るくなりました

歯つらつ健口教室
平島よこさん(本城)

普段から口が渇きやすく、のどの通りもよくなかったんです。食事のときには必ずむせるので、お茶を飲むのや小さなものを食べるのも怖かったくらい。昨年、健診を受けたら、介護予防教室の案内が来たので参加することにしました。教室ではさまざまな口の体操をしますが、その中で一番わたしに合っていたのは、舌の運動です。舌を動かすと、唾液も出るし、のどの通りもよくなって楽になります。舌の運動のおかげで以前よりむせなくなりました。いい方法を教えてもらったなと思っています。また、教室で同じ悩みを持つ仲間と出会って話をするうちに気持ちも明るくなり、食事もうれしくなるようになりました。この教室に参加して本当によかったです。

り、自分が該当になった教室に参加することになります。
教室を始める前に、保健師などの専門職と一緒に自分の体の状態に合った介護予防計画を立てるのが無理なく続けられます。
それでも「自分には無理」とうせ続かないだろう」などと考えていませんか。教室に参加しているのは皆さんと同じような思いを持った人たちです。ほかの参加者と体を動かしたり話をしたりして気分を変えてみませんか。ちょっとおしゃべりするつもりでいかがでしょうか。仲間たちと楽しくやっていると皆さんが現れてくるはず。この教室への参加を、皆さんの生活スタイルを改善するためのきっかけにしましょう。

健診から教室参加まで

① 65歳以上の人は健康診査で生活機能評価を受診

② 健診の結果、介護予防教室への参加が適切と判断された場合に、高齢者福祉課から教室の案内が送付される

③ 参加を希望する人は高齢者福祉課へ申し込む

④ 保健師などの専門職と自分の状態に合った介護予防計画を立てる

⑤ 教室参加

いきいき元気倶楽部(全12回)
各自の体の状態に応じた軽い運動から、少しずつ筋力をつける運動を行っていきます。自宅で簡単に続けられる運動です。

日程と会場
○ 第2回(9月～12月)：三里塚コ

○ 第3回(10月～1月)：保健福祉館
○ 第4回(11月～2月)：保健福祉館大栄分館

歯つらつ健口教室(全7回)
楽しく自然にできる口の体操や口腔ケアの方法を学びます。食事の消化を助け、飲み込みやすくする唾液腺マッサージや舌の運動を行います。

日程と会場
○ 第2回(8月～11月)：美郷台地区会館
○ 第3回(11月～2月)：三里塚コミュニティセンター
○ 第4回(12月～3月)：保健福祉館

※くわしくは高齢者福祉課(☎20-11537)へ。

一般の人向けの介護予防教室も

健診で介護予防教室の該当にならなかったけれど、「介護予防したい」という人のための教室です。気軽に始めよう!

らくらく健康体操

日時 9月1日・8日・15日・29日・10月6日・20日・27日・11月10日・17日・12月1日・8日・15日の火曜日(全12回) 午前9時30分～11時30分
会場 中郷公民館

内容 ① 座ってできる体操や音楽に合わせた動きのある体操

対象 市内在住の65歳以上の人
定員 20人(応募多数は抽選)
参加費 無料
持ち物 動きやすい服装、バスタオル、運動靴、飲み物

申込方法 8月20日(木)までに社会福祉協議会へ
このほかにも脳トレーニングや音楽療法などの介護予防教室を実施します。

脳トレーニング

ウォーキングで脳や心身を刺激し認知症を予防する楽しい講座です。
開催期間 10月から

音楽療法

音楽に合わせて筋肉や関節を動かして健康の維持・向上を目指します。
開催期間 12月から

対象 市内在住の65歳以上の人
これら教室の詳細は、今後の「広報なりた」で確認してください。

※くわしくは社会福祉協議会(☎27-7755)へ。