

# 自分に合った活動を見つけて

いくつ歳を重ねても「健康的な日々を過ごしたい」というのは誰もが願うことではないでしょうか。そのためには、日常生活を健康に過ごすことができる期間である「健康寿命」を延ばすことが大切です。市では、皆さんの健康寿命の延伸を目指し、さまざまな取り組みを行っています。



歌いながら体操して健康に(なりたいいきいき百歳体操)

## 自立した生活を送るために

皆さんは「フレイル」という言葉を知っていますか。フレイルとは、加齢により心身の働きが弱くなっている状態のこと。健康と要介護状態の間であるとされています。

人と交流したり体を動かしたりする機会が少なくなると、心も体もだんだん弱っていきます。特に近年は、新型コロナウイルス感染症の影響で外出できず、会話や運動の機会が減ってきているのではないのでしょうか。

このような状態が続くと、寝たきりや認知機能の低下につながる危険性が高くなり、自分一人での日常生活を送ることが難しくなってしまいかも知れません。感染防止対策を行いながら、適度な運動、栄養バランスの良い食事、社会参加を行うことが大切です。

市では、高齢者の皆さんが健康づくりやフレイル・介護予防に取

り組めるよう、さまざまなプログラムを用意しています。

住み慣れた地域でいつまでも生き生きと生活できるよう、自分に合った活動を見つけて参加してみませんか。

申し込み方法などについては、広報なりたや市ホームページでお知らせします。

## 市が実施している介護予防プログラム

### なりたいいきいき百歳体操

近所の人同士で集会所などの身近な場所に集まり、椅子に座って歌を歌いながら6種類の体操を行います。

椅子からの立ち上がりや腕の上げ下げ、足の屈伸運動を週1回程度のペースで行うので「物を持つ」「立つ・歩く」などの日常生活での動作が楽になるといった効果が期待できます。

### 新介護予防教室

認知症予防・研究の第一人者で、筑波大学名誉教授の朝田隆あさだ たかひさん監

修による、認知症・フレイル・ロコモティブシンドローム(運動器症候群)を予防する総合的なプログラム「人生カッコよくプロジェクト」を行っています。

フレイル予防を取り入れたエクササイズやタブレット端末を使った脳トレ、美術などの創作活動といったバラエティーに富んだ内容で、新しい介護予防に取り組みます。

### シニア健康カレッジ

順天堂大学と連携し、ロコモティブシンドローム予防の筋力トレーニングを行う教室を開催しています。

スクワットなどの短時間で力を発揮する運動を、全12回の中で段階的に増やしながら行っていきます。終了後もOB会に所属することで、継続的に運動を行うことができます。

### 健康遊具を活用したうんどう教室

「簡単・優しい・続けられる」をテーマに、身近な公園にある遊具を使って運動やストレッチなどを行います。運動が苦手な人でも簡単に取り組める内容となっています。

運動する習慣をつけるための「参加者コース」と、教室の終了後に地域で指導ができるようにな

る「地域指導員コース」があります。

### おおぞら会

高齢者の閉じこもり予防のため、月に1回公民館などに集まり、レクリエーションや季節の行事、簡単な体操を行います。

現在、遠山・ニュータウン・公津・美郷台・大栄の5カ所で開催していて、それぞれのボランティアが主催しています。

## そのほかの支援事業

### 介護予防把握事業

市内の調剤薬局などで「生活機能チェック」を行うことができます。

す。薬局で基本チェックリストに回答することで、運動・口腔機能や認知機能の低下、閉じこもりの可能性などを確認できます。

結果に応じて、薬局から地域包括支援センターに連絡し、健康づくり・介護予防に取り組めるよう支援を行います。

### もの忘れ相談

認知症の早期発見・早期治療につなげるため、市役所などで専門医による相談を行っています。

今後のスケジュールは広報なりたなどでお知らせします。

内容Ⅱ専門医による個別相談、福祉サービスの情報提供

## 今では体操が生活の一部に

近所の人と集会所に集まって行っています。歌う機会があまりないので、運動しながら歌えるのが楽しくて続けられています。生活にメリハリが付き、歩くのも楽になったので始めて良かったと思っています。



なりたいきいき百歳体操参加者  
かじわら  
梶原 さよ子さん

## 教える方も健康に

なりたいきいき百歳体操をやっていると体がじんわり温まり、良い汗をかくことができますよ。私たちも参加者の皆さんと一緒に体を動かすことで自身の健康に役立てています。



なりたいきいき百歳体操サポーター  
やまがた えつこ やまかわ きみこ  
山形 悦子さん 山川 君子さん

対象Ⅱ物忘れが気になる人、認知症の不安がある人やその家族など

相談料Ⅱ無料

## 介護予防活動を支援します

### 高齢者居場所づくり事業補助金

地域とのつながりづくりや孤立化・閉じこもり防止を目的とした、高齢者の居場所を新たに立ち上げようとする団体に補助金を交付しています。

対象Ⅱ次の全てを満たす団体

○なりたいきいき百歳体操を実施する

○参加希望者の受け入れを行う

○1時間以上の活動を週1回以上、1年以上継続して行う

○1回の活動に市内在住の65歳以上の人が5人以上含まれている

補助額Ⅱ対象となる経費の80パーセント(上限10万円)

申請書配布場所Ⅱ介護保険課(市役所議会棟1階、市ホームページ)

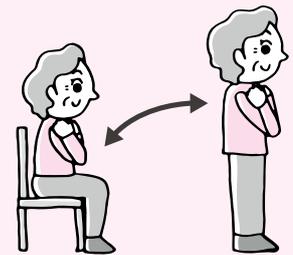
シ([https://www.city.narita.c-hiba.jp/kenko\\_fukushi/page\\_0133\\_00056.html](https://www.city.narita.c-hiba.jp/kenko_fukushi/page_0133_00056.html))

申請方法Ⅱ申請書に必要事項を書いて、直接または郵送で同課

(〒286-8585 花崎町7

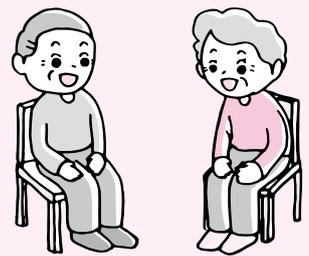
60)へ

## フレイル予防の3つのポイント



### ①運動

ちょっとした運動でも継続して行うことで、筋力の低下を防ぎ、足腰を丈夫に保つことができます



### ③社会参加

人や社会とのつながりは心と体の健康を支えています。自分に合った活動を見つけて参加してみましょう



### ②栄養

栄養バランスを考えた食事を取り、口腔ケアをして歯と口の健康を守りましょう

### 介護支援ボランティア活動推進事業

市から指定を受けた介護保険サービス事業所や介護予防活動などでボランティアを行うと、その活動実績に応じて換金可能なポイントが付与されます。獲得したポイントに応じて、翌年度に交付金を受け取れます。

対象Ⅱ市に住民記録がある65歳以上の人

上の人

交付額Ⅱ1時間程度の活動でスタンプを1つ付与(1日2つまで)。

10スタンプごとに1,000ポイントとなり、ポイント数と同額の交付金を受け取れます(1

年間の上限は5,000ポイント)

※くわしくは介護保険課(☎20

1545)へ。

7

広報なりた 2022.4.1

☎市外局番の記載のないものは「0476」です