

いつまでも健康に暮らせるように

高齢化が進むとともに全国の平均寿命は延び続けていて、人生100年時代を迎えています。日常生活を健康に送れる期間を延ばし、住み慣れた地域で安心して過ごせるように、市ではさまざまな取り組みを行っています。



みんなで七夕の飾り付け

フレイルを予防して健康寿命を延ばす

皆さんは「フレイル」という言葉を聞いたことはありませんか。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で、健康な状態と要介護状態の中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なくなると、心も体もだんだん弱っていきます。このような状態が続くと、心身機能が低下し、寝たきりや認知機能の低下につながり、介護が必要となる恐れが高まります。フレイルを予防するためには、バランスの良い食事や適度な運動に加え、社会とのつながりを持ち続けることが大切です。住み慣れた地域でいつまでも生き生きと暮らせるよう、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

国際医療福祉大学と連携し、地域住民が主体となって実施しています。集会所などに集まり、椅子を使って歌を歌いながら、6種類の体操を行います。ゆっくりとした運動で誰でも簡単にを行うことができます。介護予防や健康の保持増進だけでなく、近所の人との交流にもつながります。現在、市内では72団体が活動しています。

介護予防教室「うなうなシャキッと元氣塾」いくつになっても元氣うなぎのほり」

認知症・フレイル(虚弱)・ロコモティブシンドローム(運動

器症候群)を予防するための総合的なプログラムです。活動日時などの詳細は18ページで確認してください。

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を予防する筋力トレーニングを行います。終了後も過去の参加者が自主的に集まって活動するグループに所属して、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

公園にある健康遊具を使用し、簡単な運動やストレッチを行います。運動が苦手な人でも簡単に取り組める内容です。終了後も過去の参加者が自主的に集まって活動するグループに所属して、継続的に運動を行うことができます。

あおぞら会

高齢者の閉じこもり予防を目的に、公民館などでレクリエーションや簡単な体操、地域との交流会などを行います。現在は、遠山・ニュータウン・公津・大栄地区で、ボランティアが主体となつて月に1回程度開催しています。介護認定を受けていない人を対象に、会員・ボラン

フレイルの危険サインをチェックしてみましょう

次の5つの項目に、当てはまるものはありますか。1つでもチェックが付いた場合は、フレイルにつながる可能性があります。市が実施している介護予防プログラムなどに参加して、早めに予防しましょう。

項目	評価基準	チェック
体重減少	6カ月間で2キログラム以上の意図しない体重減少がある	☐
筋力低下	未開栓のペットボトルのキャップを開けるのが難しいことがある	☐
疲労感	ここ2週間、わけもなく疲れたような感じがする	☐
歩行速度	横断歩道を青信号で渡り切れないことがある	☐
身体活動	週に一度も運動や体操、スポーツをしていない	☐

該当なし

健康な状態です

1～2項目該当

フレイルの前段階です

3項目以上該当

フレイルの疑いがあります

*日本版フレイル診断基準(J-CHS基準)を基に作成

ティアを随時募集しています。

介護予防把握事業

市内の薬局を利用する高齢者に介護予防チェックシートに回答してもらうことで、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早期に発見し、必要な支援につなげます。

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、月に1回程度、市役所などで専門医による相談を行っています。

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、閉じこもり・孤立の防止を目的とした、高齢者が集う居場所づくりを行う団体の立ち上げを支援するため、補助金を交付しています。

対象Ⅱ次の全てを満たす団体

○なりたいたい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人以上参加する

補助金Ⅱ対象となる経費の80

パーセント(上限10万円)

申請方法Ⅱ介護保険課(市役所)

議会棟1階)または市ホームページにある申請書

請書を直接または郵送で介護保

険課(〒286・

8585花崎町760)へ



市ホームページ

介護支援ボランティア活動推進事業

市の指定を受けた介護サ

ス事業所や地域の介護予防活動

などでボランティア活動を行う

と、換金可能なポイントが付与

されます。

対象Ⅱ市に住民記録がある65歳

以上の人

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スタンプで1、000

ポイントに換算し、ポイント

数と同額の交付金を翌年度受

取れます(上限5、000ポイ

ント)

※くわしくは介護保険課(〒20・

1545)へ。



ニュータウン地区あおぞら会 会長
かじお ゆりこ
梶尾 百合子さん

笑顔と会話が広がる場に

介護予防やひきこもり予防を目的にニュータウン地区あおぞら会を26年前に立ち上げました。当時、介護職に就いていたこともあり、より多くの高齢者をサポートしたいと感じたことがきっかけです。ここまで長く続けられたのは、ボランティアも会員も無理なく自分のペースで参加できる雰囲気を作れているからだと思います。活動は月1回程度で、体操など簡単な運動のほか、七夕の飾り付けといった季節のイベントを開催しています。活動の中で会員同士が笑い合いながら会話をしている様子を見ると、私たちもボランティアを続けてよかったと感じます。