

介護予防のポイント

■低栄養状態に注意

高齢になると食が細くなりやすく、たんぱく質やエネルギーが不足しがちです。意識して主食・主菜を取りましょう。

■積極的に体を動かしましょう

ウォーキングなどの有酸素運動と筋力アップにつながる運動を組み合わせると効果的です。毎日、時間を決めて運動を継続しましょう。

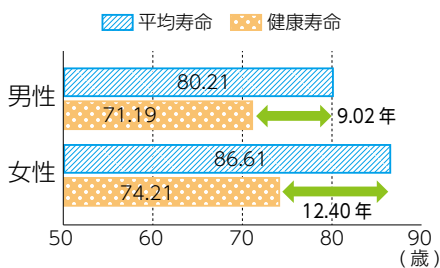


いつまでも自分らしく「健幸」に暮らす 元気なうちから介護予防

生涯にわたって健康で、自分らしい幸せな生活を送るため、できることは何でしょうか。
今回は、身近な場所で楽しみながらできる、介護予防の取り組みをご紹介します。

平均寿命と健康寿命の差

平成25年厚生労働省調べ



病気やけがなどにより日常生活が制限されることなく、健康的に自立して生活できる期間を「健康寿命」といいます。健康寿命と平均寿命には約10年の差があります(左のグラフ)。この差を縮めることで、人生をより豊かなものにすることができます。健康寿命に

健康寿命と平均寿命の差を縮めよう

影響する「要介護」となる原因には、脳血管疾患の他、衰弱、転倒・骨折、認知症などがあります。これらは、積極的に体を動かすことやしつかり栄養を取ることなどで、予防・改善ができます。元気なうちから介護予防に取り組み、健康寿命を延ばしましょう。

身近な場所で 本市の介護予防事業



本市では、運動やレクリエーションの他、認知症予防のための脳トレ・口腔ケア・栄養について学ぶことができるさまざまな教室を、区・回・公民館などで開催しています。また、教室に通うことができない人へ、保健師・看護師などが自宅

介護予防などをお手伝いします 地域包括支援センター

センター名	電話番号	担当地区(連合自治会名)	センター名	電話番号	担当地区(連合自治会名)
御本丸	(651)4777	中央・築瀬・城東	緑が丘・陽光	(684)3328	緑が丘・陽光
ようなん	(658)2125	西原・宮の原・陽南	砥上	(647)3294	姿川(北部)・富士見・明保
きよすみ	(622)2243	戸祭・昭和	姿川南部	(654)2281	姿川(南部)
今泉・陽北	(616)1780	東・錦・今泉	くにもと	(666)2211	国本
さくら西	(610)7370	桜・西	細谷・宝木	(902)4170	細谷・宝木
鬼怒	(683)2230	平石・御幸・御幸ヶ原	富屋・篠井	(665)7772	篠井・富屋
清原	(667)8222	清原	城山	(652)8124	城山
瑞穂野	(656)9677	瑞穂野	豊郷	(616)1237	豊郷
峰・泉が丘	(613)5500	泉が丘・峰	かわち	(673)8941	古里中学校区
石井・陽東	(660)1414	石井・陽東	田原	(672)4811	田原中学校区
よこかわ	(657)7234	横川	奈坪	(671)2202	河内中学校区
雀宮	(655)7080	雀宮(東部)	上河内	(674)7222	上河内
雀宮・五代若松原	(688)3371	雀宮(西部)・五代若松原			

▽開設時間 月～金曜日、午前8時30分～午後5時15分。

◎そこが知りたい 少年審判 ▽日時 8月19日(金)午後1時30分～3時30分▽会場 宇都宮地方・家庭裁判所(小幡1丁目)▽内容 分かりやすい解説付きの模擬少年審判見学、家裁施設見学▽対象 おおむね中学生以上▽定員 先着40人▽申込 8月18日までに、電話で、宇都宮家庭裁判所総務課☎(333)0042へ。

本文中に記載がないものは、原則として、対象どなたでも、費用無料、申込不要。
 区 地区市民センター、出 出張所、運 生涯学習センター、参 うつのみや表参道スクエア、HP ホームページ、Eメールアドレス、地域コミュニケーションセンター、活 市民活動センター



みどり野健康体操教室(みどり野町)
代表 小野口 乾二さん(写真右)

7年前みどり野自治会公民館で開催された市の介護予防教室参加者20人ほどが中心となり、地域包括支援センターと相談して健康体操教室として活動を開始しました。現在も、毎月第3水曜日に楽しく健康増進活動をしています。また、健康体操教室の会員が核となり、グラウンドゴルフや茶道などの趣味活動、ボランティア活動などのさまざまな部門が派生したことから、4年前に「ふれあい・いきいきサロン事業」も開始しました。各部門で、みんなが得意分野の役割を持ち、やりがいを持って楽しく活動しています。さらに、市の高齢者等地域活動支援ポイント事業も始まったことで、これまで以上に張り合いもでき、メンバーの増加にもつながって活動の幅が広がっています。



介護予防は他人事ではありません。「要介護」にならないためにはどうすればいいのか。同じ思いを持っている人が身近にいるはず。まずは、お友達などを誘って、身近な「通いの場」に遊びに来てみませんか。

みんなでつくり、みんな育て、みんな楽しんで活動する

自宅でできる

■口腔ケアと口腔体操 口腔機能は全身の健康につながります。毎食後の歯磨き・入れ歯の手入れなど丁寧に行いましょう。口を閉じたまま、頬をふくらませたりすぼめたり、舌を出したりひっこめたりなど、口をたくさん動かしましょう。



介護予防の「通いの場」が広がっています

本市の介護予防教室などに参加した人たちが、地域の身近な公民館や集会所などを「通いの場」として、

に訪問し、ご自身の状態に合わせたサポートを行っています。各教室の内容や申し込み方法などについて、詳しくは、お住まいの地域の地域包括支援センターへお問い合わせください。

教室終了後も自ら仲間と一緒に継続的に介護予防の運動などに取り組んでいます。皆さんも、「通いの場」に足を運んで介護予防の取り組みを始めてみませんか。また、新たにグループを作り活動をしたいと考えている場合も、地域包括支援センターがバックアップします。詳しくは、お住まいの地区の地域包括支援センターへお問い合わせください。



高齢者等地域活動支援ポイント事業ってなに？

市ボランティアセンターに活動を登録した団体・グループが取り組む「健康づくり活動(介護予防活動・※1)」や「地域貢献活動(※2)」に参加すると、活動実績に応じてポイントがもらえます。

■対象

- ▽健康づくり活動 市内在住の65歳以上の人。
- ▽地域貢献活動 市内在住の60歳以上の人。

■ポイントの取得

1回1時間以上の活動で1ポイント(100円相当)がもらえます。ただし、1日の上限は2ポイント、年間の上限は50ポイント(5,000円相当)です。

■ポイントの交換

▽市の施設利用券 茂原健康交流センター、ろまんちっく村、梵天の湯、市営駐車場、ドリームプールかわち。

▽活動奨励物品への交換 バスカード、図書カード、クオカード。

▽ボランティア団体などへの寄付。

▽介護保険料の納付。

■その他 ポイント事業への活動登録方法などについては、市ボランティアセンター☎(614)8011へお問い合わせください。

※1健康づくり活動 市が実施する介護予防教室などの介護予防事業や、市の事業から発展した介護予防の自主グループ活動など。

※2地域貢献活動 介護保険施設などでのボランティア活動や、清掃ボランティア活動など。



▲梵天の湯



▲バスカード

◎この特集についての問い合わせは、高齢福祉課☎(632)2357へ。