

まだまだ先のことと思いませんか

# 元気なうちから介護予防

生涯に渡って自分らしく健康な生活を送るため、できることは何でしょうか。  
今回は年を重ねてもいつまでも元気に過ごせるよう、さまざまな介護予防の取り組みや、実際に活動している高齢者の皆さんの声を紹介します。

いつまでも元気で暮らすために

## ■閉じこもり予防

趣味や生きがいくくりなどに積極的に参加し、外出の機会を増やしましょう。



## ■認知症予防

規則正しい生活と脳トレで脳の機能を維持しましょう。



■運動 簡単な筋力運動やウォーキングなどを積極的に生活の中に取り入れましょう。



## ■栄養とお口の健康

栄養バランスのよい食事を心がけ、歯磨きなどお口の手入れもしっかり行いましょう。



関根コトさん  
関根忠義さん  
(新里町)



左から  
前波道子さん  
鷹鷲澄子さん  
平澤和江さん  
(新里町)



## 身近な場所で 介護予防

高齢者が「要介護」状態になる主な原因は、脳血管疾患、虚弱（フレイル）状態による衰弱、筋肉の減少（サルコペニア）による転倒・骨折、認知症などがあげられます。

これらを予防・改善するためには、積極的に体を動かすことやしっかり栄養を取ることなどが大切です。

いつまでも、介護を受けずに健康でいきいきとした生活を送られるよう、元気なうちから「介護予防」に取り組むことが重要です。

本市では、各地区市民センター・地域コミュニティセンター・公民館などで介護予防教室（はつらつ教室）を開催しています。

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ーニング・口腔ケア・栄養について学ぶことができます。

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（5ページ左の表参照）。

## 介護予防の「通いの場」 地域の自主グループ

その他にも、今年日本一に輝いたリンク栃木ブレックスや、栃木SC、宇都宮ブリッツェンの選手たちと交流しながら、健康の保持増進を目的とした教室も行っています。

詳しくは15ページをご覧ください。

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、教室終了後も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、楽しく介護予防の取り組みを始めてみませんか（5ページ上のインタビュー参照）。

## 自主グループ活動 紹介冊子を作りました

自主グループの活動を、より多くの皆さんに知っていただくため、「自主グループ活動紹介冊子」を作成しました。

身近な地域で楽しく活動

「明るく 楽しく 朗らかに」をモットーに  
新里団地ゴールドクラブの皆さん

特集  
②



毎週金曜日は合唱の練習をしています。そして老人ホームなどで歌やダンスを披露するボランティア活動をしています。練習して日々向上していくことも楽しいです。また、聞いてくれる皆さんが喜んでくれるのを見ると、必要とされていると実感し、こちらもうれいを感じます。市の「高齢者地域活動支援ポイント(※)」も、積み重ねが形になって見えるのはうれしいですし、張り合いになりますね。

他にも、第1水曜日は健康サロンとして活動し、また、そば打ちなどの料理教室を開いたり、切り絵などの創作をしたりと参加者の特技を生かし活動しています。

健康づくりはもちろん、仲間づくり、生きがいつくりにもなっていると感じます。ぜひ、皆さんも「通いの場」を作ってみてはいかがでしょうか。

※高齢者地域活動支援ポイント事業について、詳しくは13ページへ。

左から  
伊藤ひろ子さん  
福田艶子さん  
半田美代子さん  
(新里町)



働いていたころは、地域の皆さんとの交流が少なく、あいさつを交わす程度でした。今は、このようにコミュニケーションが増え、ここへ来るのが楽しみで、生きがいになりました。

握力が強い人ほど、元気!!

目指そう 握力 男性30キログラム以上 女性20キログラム以上  
共同研究者獨協医科大学地域医療教育センター  
(西山緑さん、降旗幹子さん、古市照人さん)



本市の介護予防教室参加者の筋肉量などの変化を測定したところ、教室参加後は、男女ともに筋肉量が増加し、筋肉量が多い人ほど、認知機能・虚弱・運動機能などの要介護になるリスクが低いことが分かりました。

上の図は、握力が強い人ほど、バランス能力や複合的な運動能力、認知機能の結果が良かったことを示しています。また、筋肉量が多い人ほど、「握力」が強いことも分かりました。つまり、握力が弱くなってきているということは筋肉量が減ってきていることを意味し、高齢者の筋肉減少症(サルコペニア)は、握力である程度予測できるのです。

筋肉量を増やし、「握力」を、男性30キログラム以上、女性20キログラム以上目指しましょう。

最近、ペットボトルのふたが開けにくいなんてことないですか。筋力アップにつながるスクワットやグーパー体操(手をグッと握ってパッと開く)などがお勧めなんですよ。

上野典男さん  
上野裕子さん  
(新里町)



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	担当する地区
御本丸	(651)4777	中央・築瀬・城東
ようなん	(658)2125	陽南・宮の原・西原
きよすみ	(622)2243	昭和・戸祭
今泉・陽北	(616)1780	今泉・錦・東
さくら西	(610)7370	西・桜
鬼怒	(683)2230	御幸・御幸ヶ原・平石
清原	(667)8222	清原
瑞穂野	(656)9677	瑞穂野
峰・泉が丘	(613)5500	峰・泉が丘
石井・陽東	(660)1414	石井・陽東
よこかわ	(657)7234	横川
雀宮	(655)7080	雀宮(東部)
雀宮・五代若松原	(688)3371	雀宮(西部)・五代若松原
緑が丘・陽光	(684)3328	緑が丘・陽光

センター名	電話番号	担当する地区
砥上	(647)3294	姿川(北部)・富士見・明保
姿川南部	(654)2281	姿川(南部)
くにもと	(666)2211	国本
細谷・宝木	(902)4170	細谷・宝木
富屋・篠井	(665)7772	富屋・篠井
城山	(652)8124	城山
豊郷	(616)1237	豊郷
かわち	(673)8941	河内(古里中学校区)
田原	(672)4811	河内(田原中学校区)
奈坪	(671)2202	河内(河内中学校区)
上河内	(674)7222	上河内

▽開設時間 月～金曜日、午前8時30分～午後5時15分



▲自主グループ活動紹介冊子

紹介している多くのグループを各市区市民センターや地域コミュニティセンター、出張所、図書館などで閲覧できます。  
高年齢福祉課(63)2357

※1 平成24年度から、獨協医科大学と市で行った介護予防に関わる共同研究。※2 平成23～27年介護予防事業参加者659人。※3 目を開けて片足で立っている時間。バランス能力を測るテスト。※4 椅子から立ち上がって3メートル歩く時間。複合的な運動能力を測るテスト。※5 認知機能を測る検査。