

本文中に記載がないものは、原則として、対象外となります。費用は無料、申込は不要（定員の記載があり申込の記載がないものも、当日、直接会場へ）。HPはホームページ、Eメールはメールアドレス、地区市民センター、出張所、生涯学習センター、地域コミュニティセンター、市民活動センター、申込時に記載する基本項目は、催し名・郵便番号・住所・氏名・ふりがな・電話番号・人数。

いつまでも「自分らしく」暮らすために

# 元気なうちから介護予防



いつまでも、健康でいきいきとした生活を続けられるために、できることは何でしょうか。

今回は、さまざまな介護予防の取り組みについて紹介します。



高齢期に介護が必要となる主な原因は、脳血管疾患などの病気の他、高齢による虚弱があげられます。これを予防・改善するためには、元気なうちから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の「介護予防」に取り組むことが大切です。本市では、介護予防を広く普及し、実践できるよう、「はつらつ教室」の開催や自主グループ活動の支援に加え、運動の楽しさを感じてもらうため、市内のプロスポーツチームの選手と一緒に触れ合う「いきいき健康教室」を開催しています（下の記事）。

また、高齢者等地域活動支援ポイント事業も活用できます。「いきいき健康教室」などの健康づくり活動や地域でのボランティア活動に参加するとポイントがもらえ、ポイントを市施設利用券やバスカードに交換できます。詳しくは、10ページをご覧ください。

各教室について詳しくは、市庁または、高齢福祉課 ☎(632) 2357へ。

## 気軽に楽しく参加できる 介護予防事業

### プロスポーツ選手と楽しく いきいき健康教室



本市には、3つのプロスポーツチームがあります。日本のトップレベルで活躍している選手と、それぞれのスポーツの特色に合わせたストレッチや簡単な運動などを行い、介護予防について楽しく学ぶことができます。気軽に参加してみませんか。

参加者の声

▽若いプロスポーツ選手と一緒に触れ合い元気をもらえました。  
▽教室で学んだトレーニングは自宅でも積極的に取り入れていきたいです。



喜多川 修平 選手

#### バスケットボール教室 (リンク栃木ブレックス)

教室に来ていただいた皆さんが試合観戦にも足を運んでいただき、とてもうれしく思います。楽しみながら運動することが何より大切です。運動は病気やケガの予防にもなります。バスケットボールを使って楽しく交流しましょう。

#### サッカー教室 (栃木 SC)

教室では、参加者のニーズに合わせたコミュニケーションを心掛けています。健康維持には、運動はもちろんですが、人と触れ合い笑顔になることが大切です。この教室で笑顔になり、人とのつながりを広げていただきたいと思います。ボール運動でいい汗をかきましょう。



杉本 真 選手

#### 自転車教室 (宇都宮ブリッツェン)

教室では、楽しく気軽に取り組めるよう心掛けています。何よりも、日々の積み重ねの運動が大切です。無理なく続けられる運動を紹介します。

みんなで自転車に乗って、サイクリングしましょう。



まわたり 馬渡 伸弥 選手

### 地域の仲間と一緒に はつらつ教室・自主グループ活動

市では、いきいき健康教室の他、各☒・☑、公民館などの地域の身近な場所で「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、認知症予防のための脳トレなど、地域で介護予防に役立つ内容について学べる教室です。

また、「はつらつ教室」



▲「はつらつ教室」

修了生などが、公民館などの地域の身近な場所で、200を超えるグループが仲間と一緒に楽しく「自主グループ」として活動を継続しています。

皆さんも近くの通い場として足を運んでみませんか。

☎各地域包括支援センター



▲自主グループ活動

◎毎月10日は「もったいない残しま10(てん)の日」 家庭の冷蔵庫などの食品在庫を確認し、賞味期限や消費期限の近いものや野菜・肉などの傷みやすいものを積極的に使用して、料理の食べ切りや食材の使い切りなどを実践することにより、まだ食べられるのに廃棄される食品を減らしていきましょう。☎環境政策課 ☎(632)2409

