

まだまだ先だと思っていませんか

元気なうちから介護予防

いつまでも、健康で生き生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。

問 高齢福祉課 ☎(632)23357

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（フレイル）、筋力の減少（サルコペニア）による転倒・骨折、認知症などが挙げられます。

これらを予防・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が重要です。

いつまでも、自分らしく健康で生き生きとした生活を続けられるよう、元気なうちから介護予防に取り組みましょう。

身近な場所で介護予防

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」や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。

また、高齢者が健康で生きがいある生活を送り社会参加してもらうことができるよう、「シルバー人材センター」で豊富な知識や経験を生かした就労をあっせんしています。

各教室などについて、詳しくは、市ホームページをご覧ください。か、高齢福祉課へ。

フレイルを予防しよう

高齢者の虚弱を表す考え方で、次のようなものがあります。

- ▼**身体的フレイル** 年齢とともに食べる量や筋肉が減り、転倒の危険性が高まる。
- ▼**精神的フレイル** 意欲や気力が低下し、何をするにも面倒になってしまう。
- ▼**社会的フレイル** 外出頻度が減り、人との交流がなくなってしまう。

フレイル予防のために実践しましょう

フレイル予防の「あ・い・う・え・お」

監修:獨協医科大学
地域医療教育センター

あ 握力を付ける
手の力が弱ってきているのは、筋肉がやせてきているということです。筋肉を付けましょう。

い 生きがい・意欲を見つける
健康状態を保つために仲間を作り、積極的に外出することが大切です。

う 運動をする
筋力トレーニングだけでなくウォーキングやラジオ体操などの有酸素運動をしましょう。

え 栄養を付ける
サルコペニアを予防するには栄養を付けることです。たんぱく質を取りましょう。

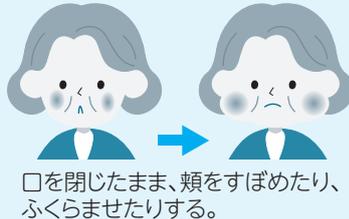
お オーラルケアをする
お口のケアのことです。「食べる」「話す」を保つために口腔ケアをしましょう。

自宅でできる介護予防 簡単 健口体操

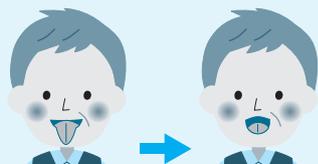
健康な生活を送るためには、食べることが重要です。日頃から「噛む」「飲み込む」といった口の機能の維持向上に取り組みましょう。

お食事前に準備運動

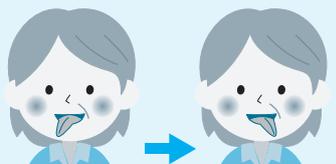
口をほどよく動かすと、唾液が出るようになり、飲み込みやすく、食べやすくなります。



口を閉じたまま、頬をすばめたり、ふくらませたりする。



口を大きく開けて、舌を出し、引っこめる。



舌を出して上下、左右に動かす。

介護予防にも役立つ外出のススメ

働く

シルバー人材センターで 仲間と働いてみませんか ID 1004288

地域に出て活動することで、健康保持や生きがいづくりにもつながります。仲間と一緒に地域を明るくしませんか。

■入会説明会

- ▼日時 ①9月11・25日、10月9・23日。午前9時～。
②9月19日、10月17日。午前9時～。
- ▼会場 ①市総合福祉センター(中央1丁目)②シルバー人材センター北部事業所(白沢町)。
- ▼対象 市内在住の60歳以上で、働く意欲のある健康な人。
- ▼申込期限 各開催日の2日前。
- ▼申込方法 直接または電話で、①シルバー人材センター宇都宮事務局 ☎(633)5300②北部事業所 ☎(673)8020へ。

シルバー人材センターに仕事を依頼したい人へ

シルバー人材センターでは、市民、企業、団体などからの業務を随時受け付けています。さまざまな経験や技能を持った高齢者が登録し、活躍しています。下の表の一例の業務以外や派遣事業、職業紹介事業などの仕事の依頼もお気軽にご相談ください。

業務内容 (一例)	
一般 軽作業	▼除草、草刈り ▼洗車、屋内掃除 ▼庭掃除、農作業 ▼包装、梱包
管理	▼駐車場、駐輪場、建物管理 ▼商品、資材、在庫管理
技能	▼襖、障子、網戸張替え ▼庭木剪定 ▼大工仕事
サービス	▼家事援助サービス
事務整理	▼宛名書き、賞状書き ▼受付事務 ▼調査事務
折衝外交	▼ポスティング ▼チラシ・カタログ等配布
技術	▼パソコン指導、各種講師
独自事業	▼石けん、門松作製 ▼食堂「はなむすび」の運営 ▼編みぐるみ「ちょこちゃん」作製

トレーニング

プロスポーツ選手と楽しく 気軽に参加できる いきいき健康自転車教室 ID 1003866

- ▼日時 8月27日(火)午前10時～正午。
- ▼会場 南図書館(雀宮町)。
- ▼内容 宇都宮ブリッツェンの選手と一緒に、室内で行えるサーキットトレーニング。
- ▼対象 市内在住の65歳以上で、運動に支障のない人。
- ▼定員 先着30人。
- ▼申込開始 8月5日午前9時～。
- ▼申込方法 電話またはファクスで、宇都宮ブリッツェン ☎(611)3993、FAX(611)3996へ。
- ▼その他 「高齢者等地域活動支援ポイント事業」の対象事業です。詳しくは、市☎または、12ページをご覧ください。



運動・レクリエーション

地域の仲間と一緒に はつらつ教室

身近な地区市民センターや公民館などを会場に、講話や実技を通して、運動・認知症予防などの介護予防について学ぶ教室を開催しています。

はつらつ教室については、10・11ページの欄外に掲載している地域包括支援センターまたは高齢福祉課へお問い合わせください。

皆さんのご参加を
お待ちしております



よこかわ地域包括支援センター
センター長 看護師
佐藤 亜紀子さん 小原 美和さん



▲楽しく体操をする参加者の皆さん

はつらつ教室 利用者の声



佐藤 京子さん 佐藤 尚さん
(下栗町)

現代の生活スタイルは、車に頼りがちで体も衰えやすいので、元気なうちから動いておくことがお勧めです。はつらつ教室に来て、仲間と過ごして笑い合っていると、自然と元気にもなれますね。

はつらつ教室に参加していない人の理由で一番多いのは、「まだ動けるから」だそうです。介護予防に早過ぎることはありません。

はつらつ教室は、職員も参加者も、気さくな人ばかりなので、参加しやすいですよ。ぜひ一度、足を運んでみてはいかがでしょうか。

特集
④