

今、幸せのためにできることを 元気なうちから介護予防



生涯にわたって自分らしく健康な生活を送るために、できることは何でしょうか。

今回は、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、市で行う新しい取り組みを紹介します。

☎高齡福祉課 ☎(632) 2358

健康で生き生きとした
生活を続けるために

高齢者が「要介護」状態になる主な原因は、脳血管疾患などの病気だけでなく、高齢による虚弱（フレイル）や、筋肉と筋力が減少し（サルコペニア）、転倒・骨折、認知症になることなどが挙げられます。

これらを予防するには、元気なうちから体を動かすことやバランスの良い食事を取ることが必要です。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。

おうちでひとりでも
介護予防

新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止のため、外出を自粛し、運動量が減少した人も多いのではないのでしょうか。

感染予防も重要ですが、家に閉じこもり、体を動かさないと、歩くことや身の回りのことなどの生活動作をしにくくなったり、疲れやすくなったりして、虚弱（フレイル）が進みます。

できることから介護予防に取り組んでみてはいかがでしょうか。

はじめてみよう
Step 1

フレイル予防 3 つのポイント /

生活スタイルを意識しよう

フレイル（虚弱）を予防するには「栄養（食・口腔機能）」「身体活動（運動）」「社会参加」に取り組むことが有効です。まずはこの3つを実践してみませんか。

栄養（食・口腔機能）

▼肉・魚・大豆が効果的

筋肉の減少を予防するためには、栄養をつけることが大切です。最も重要な役割を担うのが、肉や魚、大豆などの良質なたんぱく質を取ることです。

▼会話が筋肉を鍛える

硬いものが食べにくくなったりしていませんか。腕や足と同じように口にも筋肉があり、鍛えることで口腔機能を回復させることができます。

家族や友人との会話は、自然と口の筋肉を鍛えることにつながります。みんな楽しく口の筋肉を鍛えましょう。

身体活動（運動）

▼筋力トレーニングも重要

まずはウォーキングなど簡単な運動から始めましょう。慣れてきたら、関節を動かし、筋肉を維持するための筋力トレーニングもしてみましょう。

社会参加

▼人とのつながりを大切に

フレイル予防には「人とのつながり」が最も効果的です。地域のサークル活動に参加したり、家族で食事をする機会をつくったりするなど、社会や家族と接する機会を増やしましょう。

フレイル予防の3つのポイントは、年齢関係なく必要なことです。

私たちも、十分な栄養、定期的なトレーニング、仲間とのコミュニケーションを大切にしています。

肩を張らずに、日頃の生活で少しだけフレイル予防を意識してみましょう。



宇都宮ブリッツェン
小坂 光 選手

おうち時間を活用しよう

ID 1024978

／ New ／

プロスポーツチームも介護予防を応援！

市では、おうち時間を有効活用して、室内でもできるトレーニングメニューを用意しました。

本市に拠点を置くプロスポーツチーム選手（サッカー・バスケットボール・自転車）と一緒に、おうちにいながら運動ができる番組をとちぎテレビで放送します。

- ▼番組 とちぎテレビ「いきいき健康教室」。
- ▼日時 8月3・10・17・24・31日。午前9時15分～9時25分。



特集
④

トピックス

おうち時間を楽しく

健康に過ごす知恵「おうちえ」

東京大学高齢社会総合研究機構が制作した、シニアに役立つ情報を集めた知恵袋です。

「からだ」「くらし」「きずな」「こころ」について、今からチャレンジしてみたいことや誰かに教えたり、話したりしたくなる楽しい工夫・アイデアを紹介しています。



▲おうちえホームページ URL1

手や指を使った脳トレの体操と、体を使った栃木SC体操の2種類を作りました。

僕たちの動きや音楽に合わせて、使う筋肉を意識して動かしてください。



栃木 SC
黒崎 隼人 選手

介護予防などをお手伝い／ 地域包括支援センターに相談しよう

ID 1004294

本市では、地域で暮らす高齢者の皆さんを、介護や介護予防・保健・福祉などさまざまな面から総合的に支援する地域の拠点として、地域包括支援センターを設置しています。お気軽にご相談ください。

- ▼開設日 月～金曜日、午前8時30分～午後5時15分。



▲地域包括支援センターホームページ



宇都宮ブルックス
テーブルス かい選手

地域包括支援センターでは、介護予防の教室も紹介しています。プロスポーツチームが実施する「いきいき健康教室」の案内もしているんですよ。

その他、センターでは、本人や家族からの相談も受け付けています。何か不安な事や心配事があれば相談するのもいいですよ。

センター名	電話番号	担当地区
御本丸	☎(651)4777	中央、築瀬、城東
ようなん	☎(658)2125	西原、宮の原、陽南
きよすみ	☎(622)2243	戸祭、昭和
今泉・陽北	☎(616)1780	東、錦、今泉
さくら西	☎(610)7370	桜、西
鬼怒	☎(683)2230	平石、御幸、御幸ヶ原
清原	☎(667)8222	清原
瑞穂野	☎(656)9677	瑞穂野
峰・泉が丘	☎(613)5500	泉が丘、峰
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
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・上戸祭、宝木
富屋・篠井	☎(665)7772	篠井、富屋
城山	☎(652)8124	城山
豊郷	☎(616)1237	豊郷
かわち	☎(673)8941	古里中学校区
田原	☎(672)4811	田原中学校区
奈坪	☎(671)2202	河内中学校区
上河内	☎(674)7222	上河内