

# まだまだ先のことと思っていないですか 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続けるために、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。

☎高齡福祉課☎(632)2357

## 健康で生き生きとした生活を 続けるために

ID 1022344

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。

予防・改善には、元気なうちから、積極的に体を動かすことや、栄養を取ることが重要です。

いつまでも、自分らしく健康で生き生きとした生活続けられるよう、元気なうちから「介護予防」に取り組んでみましょう。

## 地域の身近な相談窓口 地域包括支援センター

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。

現在、市内25カ所で、保健師・主任ケアマネジャー・社会福祉士などが、連携して高齢者の生活を支えています。お気軽にご相談ください。

▼開設日時 月～金曜日（祝休日を除く）、午前8時30分～午後5時15分。



▲市HP

## 介護予防を はじめてみましょう

### おうちで介護予防

ID 1024978

新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、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。

高齢者の身体機能の低下を防止するため、日常生活の中で無理なく行える介護予防の運動動画を、プロスポーツチームの協力のもと、作成しました。皆さんもぜひ、自宅などで選手と一緒に運動しましょう。

詳しくは、市HPをご覧ください。

#### ▶動画内容

▼栃木SC いきいき健康サッカー教室。



▼宇都宮ブリッツェン いきいき健康自転車教室①ストレッチ運動編②優しい筋力トレーニング編。



▼宇都宮ブレックス いきいき健康バスケットボール教室①選手編②BREXY編。



### 介護予防教室に参加

ID 1022345 ID 1024978

本市では、講話や実技を通して、運動・口腔・栄養・認知症予防などの介護予防について学ぶ「はつらつ教室」を身近な地区市民センターや地域コミュニティセンター、公民館などで開催しています。

また、運動の楽しさを感じてもらうため、本市をホームタウンとして活動しているプロスポーツチーム（栃木SC・宇都宮ブリッツェン・宇都宮ブレックス）の選手などと一緒にストレッチや簡単な運動を行う「いきいき健康教室」を開催しています。

各教室について、詳しくは、市HPをご覧ください。



▲はつらつ教室



▲いきいき健康自転車教室