

65歳以上の皆さん！始めるなら今です！

# 介護予防で10年後の元気を目指そう！

市では、65歳以上の皆さんを対象に、生涯元気で、自分らしく、生き生きと生活していけるよう、元気なうちから取り組んでいただくための介護予防事業を実施しています。今回はその内容についてご紹介します。

◆**ホップ!**《元気教室》 行政区全体の健康意識を高めます。また、チャレンジシニアに該当する方が選出されます！

各行政区ごとに、区役員さんやボランティアさんのご協力のもと、地域の区民会館などで元気教室を実施しています。この教室は、区内の65歳以上の皆さんへの健康状態アンケートを実施し、介護予防を重点的に取り組んでいただきたい方（通称名：チャレンジシニア）の選出や生涯元気でいるために介護予防の大切さを知るための講話、具体的な健康体操などの実践、また、今現在の健康チェックとして体力測定を実施しています。

◆**ステップ!**《介護予防教室》 チャレンジシニアに該当する方が介護予防教室に参加できます！

## ①《体力アップ教室》 →筋力が低下している方

健康状態アンケートから、「階段を上るときや椅子からの立ち上がりときに、何かにつかまらないうとできない」、「転倒したことがある」など運動機能(筋力)が低下している方に参加していただいています。筋力が低下すると転倒、骨折し、寝たきりになる可能性があるため、その予防のために行っていきます。

参加者の感想としては、「腰痛、膝痛など痛みがなくなった」「体力がついた」「外出する機会が増えた」「気持ち明るくなった」など、たくさんのご意見をいただいています。

## ②《口腔教室》 →口腔機能が低下(むせやすい、かめない、口の中が渇くなど)している方

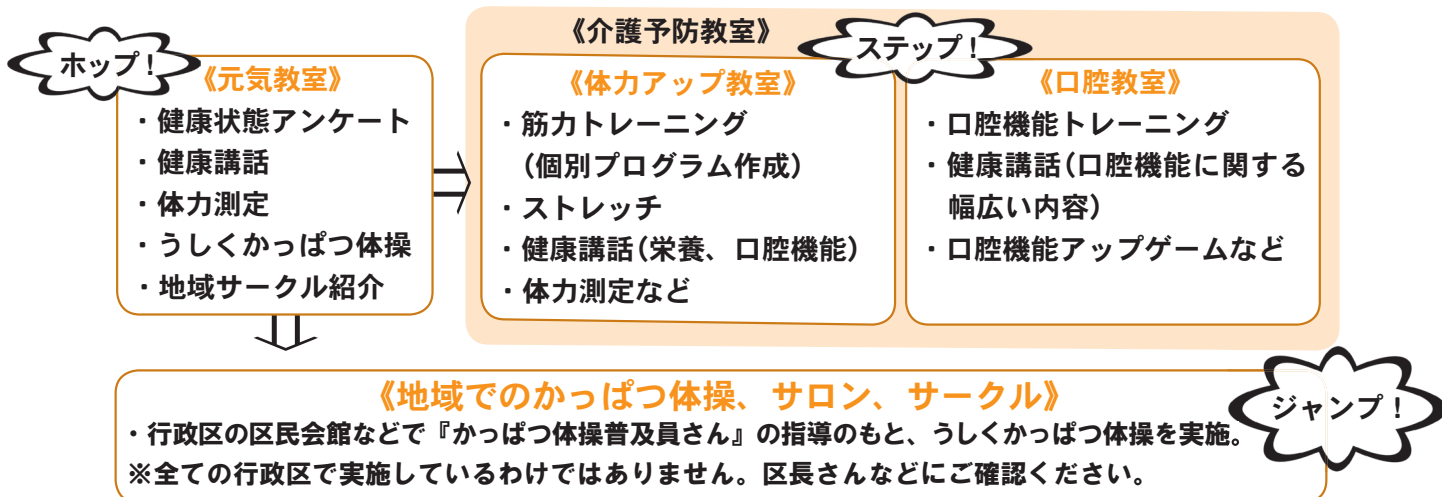
体は元気ですが、口腔機能が低下している方に参加していただいています。口腔というと「歯磨き？」と連想する方も多いですが、加齢とともに低下してくる嚥下(飲み込み)機能低下や唾液量の減少、口の中の筋力維持、かむことの重要性など日ごろ聞くことができない内容を具体的な改善方法と合わせ、幅広い内容を実践し、お伝えしています。また毎回、参加者に大好評の口腔機能アップゲームなどで楽しく教室を実施しています。

参加者の感想としては、「楽しかった」とのご意見はもちろん、「お口の機能がこんなに重要であったとは知らなかった」と驚かれる方も多くいらっしゃいます。

※ステップ!の対象者は、健康状態アンケートで決定します。詳しくは市高齢福祉課にお問い合わせください。

◆**ジャンプ!**《うしくかっぱつ体操、地域サロン、サークル》 自分らしく生きるため、お住まいの地域の皆さんとさらに元気に!

10年後に元気であるためには、日ごろから運動やいろいろな方との交流が重要です。ぜひ、お住まいの行政区で実施しているうしくかっぱつ体操(牛久地域包括センター発行・毎月1日号「支援センターだより」裏面掲載)やサロン、サークルに積極的にご参加ください。



問い合わせ 市高齢福祉課 ☎内線1754