

2009

広報

# おばま 3

《表紙》

100体以上のひな人形が飾られている小浜玉前の靴店。小浜商工会議所女性会が主催し、市民から借りたものや会員が持ち寄ったものを展示しています。七段飾りのほか、明治後期の内裏びな、木目込み人形などが並ぶさまは壮観です。3月3日まで。

(2月17日)



【特集】 いつまでも生き生きと過ごすために

# いつまでも生き生きと過ごすために

## 「元気なうちから始める「介護予防」」



ふれあいサロン（2月6日・口田縄ふれあい会館）

平成十二年に始まった介護保険制度。先月号でもお知らせしたとおり、小浜市では「要支援」「要介護」認定者が年々増加しており、現在、合わせて千四百七十五人が認定を受けています。

認定者が第一号被保険者（六十五歳以上の市民・八千六百二十五人）に占める割合は約十七％で、福井県平均や全国平均を上回っています。

このため市では、「要支援」「要介護」に認定されていない六十五歳以上の人が、そのような状態にならないよう、さまざまな「介護予防教室」を行っています。

身体機能の低下は、下肢機能の低下から始まる人が多いようです。「介護予防教室」では、下肢機能の低下を予防するための簡単な運動をはじめ、脳を使ったトレーニング、

栄養についての学習などを行っています。いつまでも元気で、生きがいを持って自分らしい生活ができるよう、皆さんもぜひ「介護予防教室」にご参加ください。

### こんな心当たりはありませんか

- **つまづくことが増えた**  
筋肉や骨の衰えが心配です。筋力やバランス力を向上させて転倒を予防しましょう。
- **家に閉じこもりがち**  
閉じこもりがちな生活は、寝たきりや認知症の原因となります。意識して外出の機会を作り、人と交流しましょう。
- **低栄養になっている**  
低栄養による心身機能の低下が心配です。食生活の見直しや歯のチェックをしましょう。
- **物忘れが増えた**  
認知症の前段階かもしれません。まずは医師に相談しましょう。
- **口腔のトラブルがある**  
口腔内が清潔に保たれていないと、気道感染をおこしやすくなります。定期的に歯科医師の診察を受けましょう。

### なぜ介護予防が必要なのでしょう

介護が必要になる前に予防をすることで、生涯にわたり自立していくことができるからです。

高齢者が介護を必要とする原因は、加齢による衰弱

や転倒による骨折、関節疾患など、生活機能の低下によるものが多く、高齢になるほど増える傾向にあります。

これらは、早期に取り組めば予防できるものです。また、支援や介護を必要としている人でも介護予防を行うことで、元気を取り戻したり、それ以上状態を悪化させたりしないようにできます。

### 寝たきりのきつかけは身近なこと

多くの場合、きつかけは「入れ歯が合わない」「つまづくことが多くなった」といったごく身近なことから始まります。例えば、

- 入れ歯の不具合を放置
  - 食欲が低下し栄養摂取量が減る
  - ふさがちになり活動量が減る
  - 段差でつまづく
  - 転倒をおそれてさらに閉じこもりがちになる
  - 体重が減り低栄養状態になる
  - 免疫力が低下してかぜをひく
  - 肺炎併発をきつかけに寝たきりになる
- といった具合に、衰弱が進んでいきます。
- このように、不活発な生活による生活機能の低下（生活不活発病）が原因で、要介護状態となるケースが増えています。

◎要介護状態になるのを防ぐには、早めに対処することが肝心です。心当たりのある人は、健康管理センター（☎52・2222）やかかりつけ医師などに相談してください。



## ふれあいサロン

ふれあいサロンは、行政区を単位として開催しています（一部例外あり）。市内に約六十か所あり、およそ一カ月に一回、区の集会所などで行われています。六十五歳以上の市民であれば、どなたでも自由に参加できます。

■問い合わせ 若狭ハイツ ☎53・2940



《口田縄ふれあいサロン》

毎月第一金曜日の十三時三十分から、口田縄ふれあい会館で開かれています。二月六日は十三人が参加しました。

血圧測定を終えたあと、まずは音楽体操。タオルを使い、365歩のマーチに合わせて体を動かします。足の悪い人は座りながら行うなど、誰でもできる簡単な体操です。

少し休憩したあとは、高血圧度チェック表で自分の体質や生活習慣を確認しました。

次は、頭を使う遊び。指導者が手に持つ紙に何が書いてあるかを覚える「記憶力ゲーム」で、頭の体操です（写真）。皆さん、なかなか苦戦していたようでした。

最後は、和紙でひな人形作り。手先を器用に使い、見事なひな人形が完成しました。

終了後はティータイム。顔見知りばかりなので会話も弾みます。皆さんのとても楽しそうな、イキイキとした表情が印象的な教室です。

※行われる内容は、毎回変わります。

## 筋力アップ教室

運動器の機能向上プログラムを中心に、一カ月に二回、健康管理センターで開催しています。

■問い合わせ 健康管理センター ☎52・2222

二月十日の筋力アップ教室には、六人が参加しました。まずは体調チェックのため、血圧測定から始めます。そして準備運動。みなでマットを準備し、寝ころびながら足を上げたり腰

を伸ばしたりして、体をほぐしていきます。続いて、十五分間のエアロバイク。負荷は個人によって調整してくれるので安心です。エアロバイクは三台しかないのです、順番待

ちの間はタオルを使った運動を行い、終わったら交代します。次は、手首におもりを着け、腕を伸ばしたり曲げたりします。おもりは、より効果をあげるために着けます。最後は頭のトレーニング。二枚の絵を比べてまちがい探しに挑戦しました。

\* 転倒を予防するため、足の筋力を鍛えることが中心の教室です。

## 体の調子がよくなった

1年ほど前、生活習慣病検診を受けたときに、保健師さんに誘われて通うようになりました。いろいろな運動をして、ふだん使わない筋肉を使うからか、体の調子がよくなりました。ここで習った簡単な体操は、家でもやっているんですよ。

みんなと顔見知りにもなれたし、毎回楽しみにしています。

泉代 良子さん  
(76歳・上野)



毎日の生活の中で  
介護予防をしましょう

これら介護予防サービスは、毎日の生活の中に直接生かされることよって、初めてその目的を達成します。介護予防教室の日だけではなく、習ったことやアドバイスを受けたことを、毎日の生活に取り入れていきましょう。いつまでも元気で過ごすために。

☎ 健康管理センター  
52・2222

## 腰痛が治りました

友達に誘われて、昨年からは通うようになりました。当時、腰痛で苦しんでいたのですが、マット運動がよかったのか、いつの間にか治りましたね。運動することで体の調子もよくなり、みんなと話すこともでき、とても楽しみにしています。

若林 京治郎さん  
(78歳・小浜玉前)



## ほかにもあります「介護予防教室」

### 【いきいき教室】

とき 毎月第1・3火曜日  
ところ 健康管理センター  
内容 運動器と認知機能の向上

### 【脳力アップ教室】

ところ 2か所の公民館（1年ごとに持ち回り）  
内容 認知症予防に有効なプログラムの実践

### 【高齢者栄養改善教室】

とき 年2回  
ところ 各地区の公民館  
内容 調理して食べる、栄養バランス学習

### 【いきいきパワーアップ事業】

とき 週2回  
ところ リリ・フィジオ（南川町）  
内容 パワーリハビリテーションを中心に、バランストレーニングなど運動器機能の向上

写真左から、的場陽子さん(77歳)、  
緩詰咲子さん(74歳)、山崎スミ  
子さん(71歳)、林キミ子さん(85  
歳)。

