

花巻市介護予防講演会 在宅医療介護連携推進講演会

医療や介護が必要になっても、住み慣れた場所で過ごしたい。元気に自分らしく、より良く過ごすために、ぜひ聞いていただきたいお話です。

- 日時
7月26日(木)、午後1時15分～3時30分
(午後1時受付開始)
- 会場
花巻温泉 ホテル紅葉館
- 内容
▷講演「最期まで自分らしく～いのちについて伝えていきますか?～」(講師は社会福祉法人光寿会理事長 太田宣承さん)
▷行政説明「花巻市高齢者いきいきプラン」について
▷体験「大東元気でまっせ体操」
▷展示 体操実施団体活動紹介ポスター
※参加無料。申し込み不要です



昨年度行われた介護予防講演会

皆さんも参加してみませんか? 通いの場で大東元気でまっせ体操

市では、市民の皆さんが自主的に介護予防のための活動を行う「通いの場」の立ち上げを支援しています。

「通いの場」は、自分の足で通える範囲の場所で週1回程度、映像を見ながら約30分間の体操を4人以上で集まって行う場のことです。平成30年5月末現在、市内では99団体が活動し、40代から90代の約2,000人が継続的に参加しています。半年ごとに行っている体力測定の結果では、歩く速さ、動作の素早さ、柔軟性が向上していることが分かっています。

参加者から「体の動きが軽くなった」「肩こりが楽になった」などの感想をいただいています。また、「1人では続けられない」「体操は自信がなかったが、みんなと話すのが楽しくて体操の日が待ち遠しくなった」など、皆さんが集まったからこそ継続できるようです。皆さんも「通いの場」を利用してみませんか。



大東元気でまっせ体操に取り組む参加者たち



花巻温泉行政区の「通いの場」で行われた体力測定の様子。測定は、半年に1度のペースで行われています。

いつまでも自分の足で歩く
介護予防で
元気をつくりましょう

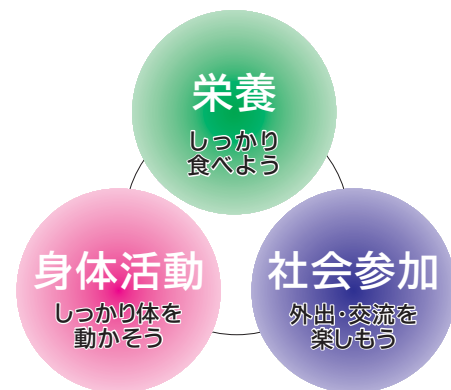


口腔機能維持のために行われている歯科講習。(古館)



栄養指導では、食事のバランスチェックも行っています。(中根子)

健康長寿のための『3本柱』



健康長寿を実現するには「社会参加」「栄養」「身体活動」の三つの柱に取り組む必要があります。「通いの場」は、その三つの柱に楽しく継続的に取り組める仕組みとなっています。

本市では、フレイル予防などの介護予防事業を推進し、元気なまち花巻を目指します。

元気になんていって、外出がおっくうになり、体を動かすことが減ってしまします。また、会話をする機会が減ることで、話す力が低下するほか、かむ力、飲み込む力にも影響を及ぼし、栄養状態が悪化。体の力が衰えてしまうという悪循環に陥ってしまします。

健康長寿を実現するには「社会参加」「栄養」「身体活動」の三つの柱に取り組む必要があります。「通いの場」は、その三つの柱に楽しく継続的に取り組める仕組みとなっています。

健康長寿のための三つの柱

加齢に伴って筋力や活力が衰えることはこれまで「老化現象」として見過ごされてきました。現在、老化現象は「フレイル」と呼ばれ、積極的な予防に取り組むことが重要とされています。

フレイルは、人と接する機会が減少することから始まります。生活範囲が狭まり、人とのつながりが希薄になることで、気分が落ち込み食欲が低下。食事の量が減ることによって骨や筋肉の量が減少して

元気に自分らしく健康寿命を延ばしましょう

健康寿命とは、健康上の大きな問題がない状態で、日常生活を送られる期間のことです。

健康寿命を短くしてしまう主要介護(支援)状態の原因第1位は、骨、関節、筋肉、神経で構成される運動器の障がいです。

骨や筋肉量のピークはおおよそ20代から30代。足腰の弱まりは40代・50代で感じやすくなり、60代以降、体の衰えにより思うように動けなくなる可能性があります。

何歳になっても自分の体を自由に動かすことができるよう運動器の健康を維持しましょう。