

今日から始める「健幸づくり」

健康でいきいきと幸せに暮らすためには、私たち一人一人が介護に頼らずに生活していくことが重要です。今回は、「健幸づくり」の拠点である「ふじわらデイサービスセンター」とその利用者を紹介し、元気で豊かな高齢期を過ごすためのヒントを探ります。



✓ 健幸づくりの拠点 ふじわらデイサービスセンター

ふじわらデイサービスセンターは、介護が必要になった人を支援する通所介護のほか、高齢者が介護サービスを使わず元気で暮らすための予防支援も行っています。

同施設は、介護予防の拠点として今年度から新たなデジタル機器を導入しています。開催する教室にデジタル機器を使った内容を取り入れるほか、市民が自主的に「健幸づくり」ができるような環境整備を進めています。

—— interview ——



いなべ市社会福祉協議会
伊藤 伸之さん

筋トレも脳トレもできる場所

当施設は、トレーニング機器を使いながら、デジタル機器を使った間違い探しなどで脳を鍛える「コグニサイズ」ができる場所です。コグニサイズは、自分に合った負荷で楽しみながらできる運動ですが、認知症予防の効果が高く、低負荷でもゆっくりとした動作が筋肉に十分な刺激を与えてくれます。

日常生活を送る上で足腰の筋肉は必須。当施設の利用を通じて、下半身の筋力トレーニングを習慣化してもらえればと思います。

新しいことへの挑戦がキーワード

「介護予防は40歳、フレイル予防は65歳から」という考え方があります。介護予防と聞くと、自分にはまだ関係ないという印象を持たれがちですが、今や人生100年時代。体が弱ってから健康に気を付けるのではなく、人生を健やかに幸福に過ごすための「健幸づくり」として、1日でも早く取り組み始めることが大切です。

健康寿命の延伸と認知症予防に大切なのは、「人と話すこと」「笑うこと」。そして何より「新しいことに挑戦すること」だと考えています。みなさんも自分の興味関心のあることを始めてみましょう。それを長く続けていくために必要なのが運動や筋力トレーニングです。ここに集まった人たちが、互いに会話しながら一緒に運動をして、そこから趣味やサークル活動が始まる——そんなきっかけが生まれる場所としてふじわらデイサービスセンターを利用してみてください。

8/21(水) から
毎週水曜日に一般開放

✓ 青空ひろば



毎週水曜日に、青空ひろば内の機器を自由に使って、運動や筋力トレーニング、eスポーツなどを楽しむことができます。市内在住の65歳以上の人であれば、誰でも参加できるので、気軽に利用してください。

青空ひろば体験会

●開催日 7月24日(水)、8月7日(水)

●対象者 市内在住の65歳以上の人

●利用時間および定員

① 10:00～11:00 / 10人

② 11:00～12:00 / 10人

③ 14:00～15:00 / 10人

④ 15:00～16:00 / 10人



●予約方法 電話または申し込みフォーム

問 申込先 いなべ市社会福祉協議会 介護支援課 介護予防事業係 ☎ 37-6375



全身の筋肉量を測定し数値化できるInBody。体重や体脂肪量のほか、各部位の筋肉量やバランスなどを細かに測定できます。自分の体の状態や弱点を知ること、効果的なトレーニングを行うことができます。



コグニサイズの様子。日常生活であまり使わない体の部位を刺激しつつ、端末に表示される間違い探しなどに答えることで、体と脳の両方を鍛えることができます。

はつらつ教室は、ふじわらデイサービスセンター内の青空ひろばで開催する介護予防教室の一つ。参加者の生活の困りごとを解決するために、理学療法士、管理栄養士、歯科衛生士が、3～6カ月間で集中的に関わり、「再びできるようになる」を支援する教室です。自信を取り戻し、心身ともに健康になることを応援します。



いなべ市社会福祉協議会
杉山 陽祐さん

元気な自分を取り戻そう

元気な自分を取り戻すことは、身体面の困りごとを改善することから始まります。例えば、腰痛があって家事がままならないことなどです。

はつらつ教室では、今年度から新たに日下病院の理学療法士が加わり、リハビリのノウハウを生かした個々に合う体操を行っています。また、管理栄養士による栄養指導では、体づくりのための食事を教えています。ほかにも、デジタル機器を使った口腔^{くわう}体操やレクリエーションなど、みなさんが楽しめるように工夫しています。

この教室に参加したことがきっかけで自信と元
 気を取り戻し、別の教室へ参加したり、趣味のサー
 クル活動を始めたりと、暮らしぶりが変化した人
 がたくさんいます。中には90歳近い人が教室を
 通じて自立した生活を取り戻しており、他の参加
 者たちの良い刺激になっています。

参加者同士で楽しく過ごす明るい雰囲気のある教室なので、みなさんもぜひ、私たちと一緒に楽しみながら「健幸づくり」をしていきましょう。

問 申込先 いなべ市地域包括支援センター
T 86-7818



1. 膨らませたビニール袋を使った運動 2. 管理栄養士による栄養指導 3. デジタル機器を使った口腔体操の様子。表示されたイラストの名前を声に出すと得点が増えていきます 4. 日下病院の理学療法士による運動指導



voice

はつらつ教室の参加者の感想

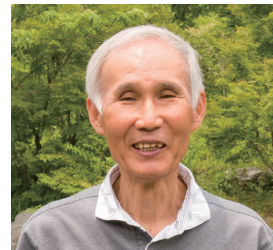
- ・リハビリの先生の運動指導が充実しています。体の不調についてすぐにアドバイスがもらえるので、通い始めてから体全体が動くようになりました。
- ・足が弱り、腰も曲がっていましたが、教室で学んだことを家でも続けていると、みるみると体調が改善していくのを感じます。
- ・立って行う体操のほか、座ってできる体操も紹介してもらえて助かります。
- ・趣味や習い事に通えなくなり、自宅にこもることが多くなりましたが、ここに来て交流ができたことで、気持ちが前向きになりました。

施設を通じ、健幸づくりに取り組む人たち



谷口 貞子さん

教室で体験した太鼓を叩くゲームがおもしろく、個人的に買って家でも楽しんでいます。また、教室で毛糸の人形づくりをしたことをきっかけに、仲間たちと手芸のクラブを始めました。自分の興味関心の有ることを始めて、「今日も一日楽しかった」と思って日々を過ごすことが、なによりの健康の秘訣だと思います。このほかにも、弱った足でもできる運動を続けたり、家のバリアフリー化を進めたりして、これまで通りの生活を送れるよう工夫しています。



寺尾 誠さん

昔から運動が大好きで、今でも毎日2万歩近く散歩し、リハビリと筋トレを1時間以上こなしています。家の掃除や洗濯に加えて、栄養バランスを考えて料理をしており、定年してからの毎日の方が忙しく感じますね。ですが、この忙しさがすごく良い張り合いになっており、元気の源です。体を動かすこと、買い物に行くこと、教室で人と話すことなど、こんなに楽しいことはないと感じています。



藤田 菊弘さん

機器を使って筋トレをしつつ脳トレも行うというのは、普段の畑仕事とは違って新鮮ですね。そこに周囲との会話も加わるので、刺激の多いトレーニングになっていると思います。

自分は定年してからこれまで、大道芸の南京玉すだれを学んで地域で発表したり、フラワーアレンジメントを始めたり、興味関心のあるものに取り組んできました。笑うことが人生において大切だと思いますので、自分も相手も笑い合える日々を作っていきたいです。



奈良谷 美智子さん

施設の利用を通じて、地域以外の人と知り合いになれるのが楽しく、教室の雰囲気も良いので何回も通っています。

普段の生活で意識していることは、何よりも歯の健康。昔から歯を大切にすることを心がけており、歯間ブラシを使って入念に歯磨きをするほか、指を使った歯茎マッサージも欠かせません。運動習慣はもちろん、最近はお菓子作りやお茶にも興味があり、新しいことに挑戦しながら日々を過ごしています。

▶更なる健幸づくりに向けて、運動に特化した教室で年齢に負けない体力づくりをしませんか

介護予防教室「運動コース」



日時	月曜日 13:30～15:00	金曜日 10:00～11:30
会場	員弁老人福祉センター 2 階	北勢市民会館 2 階
持ち物	上靴、飲み物、タオル	飲み物、タオル
対象者	市内在住の 65 歳以上の人	
内容	立位・座位での貯筋体操、道具を使った運動など	
利用料	200 円／回	

予約

予約不要

年齢とともに身体機能は衰えていきますが、早くから予防を始め、高齢期を豊かに過ごす人たちがたくさんいます。みなさんも施設や教室の利用を通じて、「健幸づくり」に取り組んでみてはいかがでしょうか。