

ひがしそのぎ

HIGASHISONOGI

平成24年

2

FEBRUARY
NO.533



介護予防で いつまでも ハツラツと！！

介護予防とは、高齢者が介護を必要とする状態を防いだり、たとえ介護が必要になっても、それ以上悪化させないようにすることです。

年齢とともに現れる「心身の老化」。体を動かさなかったり、栄養が不足したりすれば、筋力が低下し、転倒しやすくなります。転倒が原因で骨折すると、そのまま寝たきりの状態になる可能性も高まります。

いつも笑顔で楽しく暮らし、いつまでもハツラツと過ごすためにも、元気なうちから介護予防に取り組みましょう！！



【▲高齢者筋力トレーニングの様子】

☆介護予防の取り組みのポイント☆

【運動器の機能向上】

毎日の生活に
運動を取り入れましょう！！

【栄養改善】

おいしく楽しく
バランスよく食べましょう！！

【口腔機能の向上】

口の健康を保ちましょう！！

【閉じこもり予防】

外に出る楽しみを見つけましょう！！

あなたの生活機能をチェックしてみましよう！！（運動編）

○階段をのぼる時は手すりを使うことが多い **はい・いいえ**

○椅子から立ち上がる時、何かに手をつくことが多い **はい・いいえ**

○15分続けては歩けない **はい・いいえ**

○最近つまづくことが多い **はい・いいえ**



チェックリストに少しでも“はい”が当てはまれば、介護予防を意識して東彼杵町の介護予防事業に参加してみませんか？

東彼杵町で取り組んでいる介護予防の紹介

1. 若さを保つ勉強会

65歳以上の高齢者を対象に、毎年7月・8月・9月に若さを保つ勉強会を開催しています。

さまざまな講師の方を迎えて、実際に運動したり、実習を交えながら、楽しく勉強会を行っています。

問 役場 地域包括支援センター
☎ 46 - 1111 (内線 27)

(運動編)

- 生活動作（衣服の着脱など）で筋力アップ術
- ロコモティブシンドローム（運動機能低下）についての講話

(口腔編)

- 楽しい曲に合わせて健口体操
- 入れ歯の正しいお手入れ

(栄養編)

- 栄養士による動脈硬化予防の食事についての講話
- 調理実習



2. 高齢者筋力トレーニング

筋力トレーニング教室は、椅子に座って行う有酸素運動と筋トレを組み合わせることで、効果的に運動できるプログラムになっています。教室での運動を継続することで要介護にならないことや遅らせることができます。



▲ 全身の関節・筋肉をほぐす運動



▲ ストレッチ運動
(柔軟性を高めます)



▲ 筋力トレーニング
(筋力アップや痛みの緩和)



▲ 有酸素運動 (心臓・肺の機能を高めます)

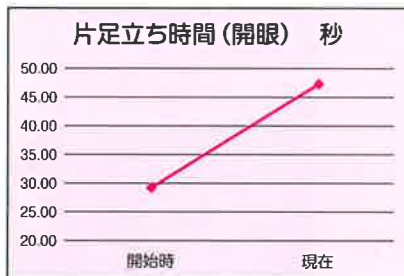
参加者の声!!!

- 痛み止めに飲まなくなりました。
- 和式便座にしゃがみ込むのが楽になりました。
- 体重が9kgやせて、楽になりました。
- 階段を駆け上がれるようになりました。
- 週1回行くのが待ち遠しいです。

〈参加当初と現在の比較〉

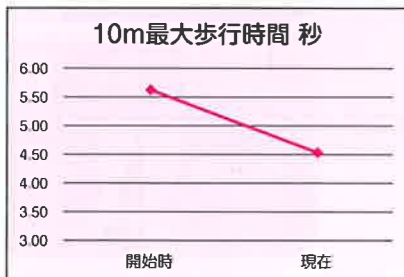
参加当初と現在を比較してみると、個人差はありますが、筋力・柔軟性・バランス能力・歩行能力などすべての項目において、参加者の数値が上がりました。

笑顔で楽しくからだを動かすことで、さらに運動の効果を実感されています。



目をあけて片脚で何秒間立ってられるか測定

18.7秒アップ!!!
(28.8秒→47.5秒)



10mをどれだけ速く歩けるかを2回計測後、速いタイムを採用

1.1秒アップ!!!
(5.7秒→4.6秒)

皆さんも一緒に楽しく運動をしませんか？ 高齢者筋力トレーニング新規参加者を募集します。

半年間参加費無料です。
ゆっくりと運動に慣れるように始めていきます。

実施期間：平成24年4月～9月の6ヶ月間
毎週木曜日 13:00～14:30

場 所：総合会館 保健センター 2階

募集人数：65歳以上の方で15名程度

申込締切：平成24年3月16日(金)まで

問合せ先：町民福祉課 介護保険係
電話 46-1111 (内線26)



運動指導者：松浦 亜紀子先生
野口 信貴先生

**健康づくりは幸せづくりです。
私達と一緒に運動しませんか？
お待ちしております。**

3. 転倒骨折予防体操教室

社会福祉協議会では、転倒骨折予防の体操教室を行っています。どなたでも自由に参加できますので、お気軽にお越しください。

【千綿体操教室】 毎週月曜日 14:00～15:00

東彼杵町農村環境改善センター

【東宿体操教室】 毎週火曜日 9:00～10:00

東宿ふれあいホール

【彼杵体操教室】 毎週金曜日 13:30～14:30

東彼杵町総合会館

仲間と一緒に楽しく健康づくりをはじめませんか？



問 東彼杵町社会福祉協議会
☎ 46-0619

農民研修センター内に高齢者のための入浴施設があります。語らいの場として、気軽に利用されませんか。

初めて利用される場合は、事前に利用者としての登録が必要です。

【対象者】

- ◆町内居住の60歳以上の者
- ◆町内居住の身体障害者
- ◆その他町長が特に許可した者

【開設日】

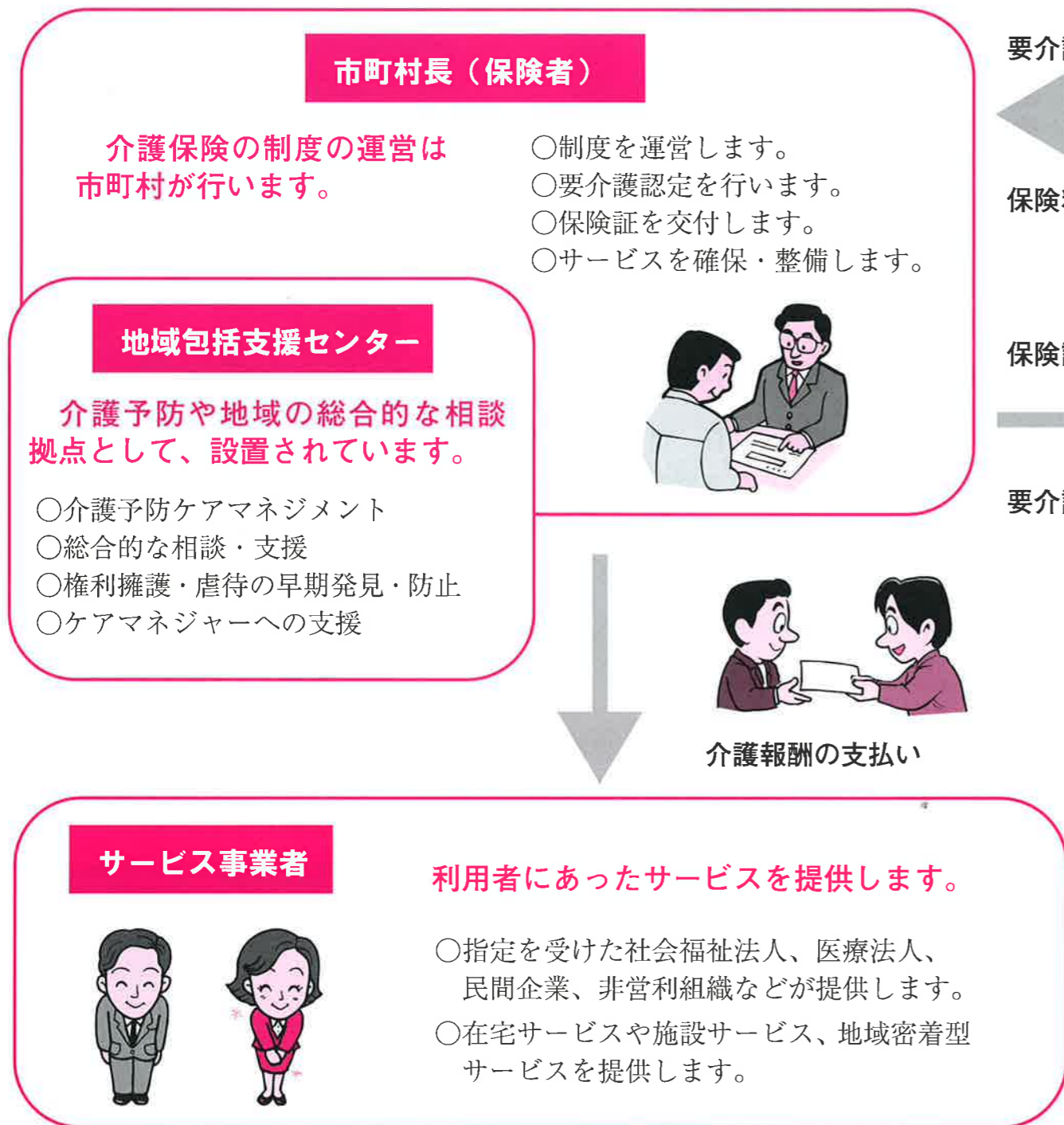
- ◆毎週 月・水・金曜日(祝日・年末年始を除く)
- ◆時間 男性 午前11時～午後1時
女性 午後2時～午後4時



問 役場 高齢者支援係
☎ 46-1111 (内線27)

介護保険は みんなで支えあう制度です！！

介護保険制度は、市区町村が保険者となって運営しています。40歳以上のみなさんは、加入者（被保険者）となって保険料を納め、介護が必要となったときには、費用の一部を支払ってサービスを利用できるしくみです。



介護保険に加入する人（被保険者）

介護や支援が必要と認められたら、介護保険のサービスが利用できます。

- 保険料を納めます。
- サービスを利用するため、要介護を申請し認定を受けます。
- サービスを利用し、利用料を支払います。



☆第1号被保険者（65歳以上の人）

第1号被保険者は、原因を問わず介護や日常生活の支援が必要となったとき、市区町村の認定を受け、サービスを利用できます。



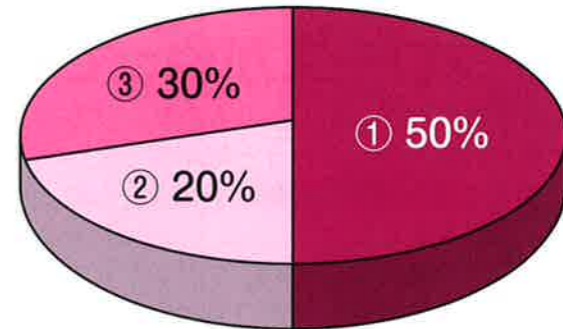
☆第2号被保険者（40歳以上65歳未満の人で医療保険に加入している人）

第2号被保険者は、老化が原因とされる病気（特定疾病）により介護や支援が必要となったとき、市区町村の認定を受け、サービスを利用できます。

■介護保険の財源

◆介護保険は、みなさんと社会全体で支えている制度です。

介護保険の運営に必要な財源は、国・都道府県・市区町村が半分を負担し、残りの半分を介護保険加入者が保険料として負担する制度です。



①公費（国・県・市町の負担）
②保険料（65歳以上の方）
③保険料（40～64歳の方）
※財源割合は、平成23年度の割合です