



教室で配られる『二日前日記』は記憶力のトレーニングに効果的

現在、市内五つの施設で九つの教室を開催中。参加を希望する人は、高齢者支援課までご相談ください。

医師の講義(年二回)などを約二時間半かけて行います。

膝痛・腰痛・尿漏れ予防改善体操  
大腰筋体操  
ストレッチ  
ボールを使った筋肉トレーニング  
レクリエーション

「介護予防教室」は、介護が必要となる前の、やや虚弱な六十五歳以上の高齢者(特定高齢者)を対象にした、週一回のペースで開催する教室です。保健師、歯科衛生士、運動指導士などの専門スタッフの指導のもとで、

取り組み  
**一 介護予防教室**



参加者の声

渡邊龍次さん(81)

以前から足や腰が悪く、教室に通い始めてまだ1年未満です。家ではまったく運動しませんが、週一回、教室に来て集中的に運動するだけでも調子がよくなります。最近、歩くことや階段の上り下りも楽になった気がします。



膝まわりの筋力をアップする膝痛予防改善体操

幾久しく 自分らしく  
介護予防でめざす健康長寿

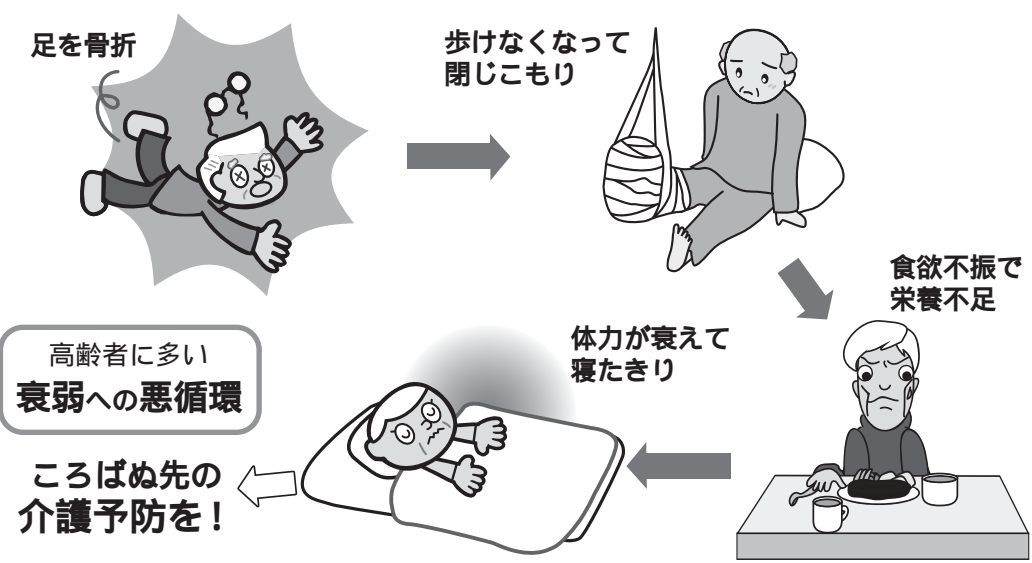


『お出かけサロン健康講座』でボールを使ったゲームを楽しみながら、体力づくりをする参加者

「介護予防」は誰のため?

皆さんは、「介護予防」という言葉をご存じですか?人はだれでも、いつかは高齢者になります。高齢期になると心身も衰えて、さまざまなことで衰弱への悪循環に陥りやすくなります。例えば、「足を骨折」、「歩けなくなつて閉じこもり」、「食欲不振で栄養不足」、「体力が衰えて寝たきり」というように、骨折だけでは終わらず、介護が必要な生活になってしまふ人は数多くいます。もしそうなった時、あなたは自分らしい人生を送れているでしょうか?

しかしその前に、積極的に頭を使い、習慣的に運動をして身体機能の回復に努めることで、介護を必要とせず、いつまでも自分らしく生きることが可能です。それが、「介護予防」です。伊豆の国市では、高齢者の皆さんの介護予防を支援するさまざまな取り組みを行っています。



取り組み  
**二 貯筋通帳(貯筋運動)**

これは、市が独自に発行している通帳で、『お金』ではなく『筋肉』を貯めるというユニークなもの。

中を開くと一年間のカレンダーになっていて、自宅で貯筋運動(朝晩のスクワット等)をしたらその日につけます。また介護予防教室に参加したときは、その日にスタンプを押してもらえます。

貯筋運動は、三百六十五日休まずやるのが理想ですが、まずは週三日、六十日間以上継続を目標に、習慣になるまで続けてみましょう。きっとその効果を実感できます。

これが噂の『貯筋通帳』!



写真は4月から使用予定の通帳

運動実践者の声2

荒川今子さん(83)

現在ひとり暮らし。昨年夏、大腿骨を骨折しました。入院中、ベッドにつかまって足ぶみやスクワットをして再び足が上がるように。退院した今も、台所でスクワットを続けています。



運動実践者の声1

狩野かやさん(89)

運動は朝・夜2回が習慣になっています。以前は腰が悪くて病院に通ってたけど、最近あまり行かなくなりました。腰は今も少し張ってるけど、大したことはないですね。



問合せ  
高齢者支援課  
電話0558-76-8011



寺門先生による講話では健康で長生きするための秘けつを伝授



【写真右】子どもの頃のお手伝いを思い出して、頭のトレーニングをした回想法  
【写真右下】お昼は高機能野菜入り料理  
【写真下】施設自慢の温泉で、気分は極楽



お出かけサロン健康講座を開催した、かかりつけ湯施設



おとり荘



サンパレー富士見



えびすや旅館

県のファルマパレー計画で認定した健康増進と癒しを提供する温泉宿

取り組み

四 お出かけサロン健康講座

各地区の『いきいきサロン』に登録している高齢者のうちで、『貯筋通帳』が、年間二百ポイント以上を達成した人は、市が主催する『お出かけサロン健康講座』に招待されます。

今年のお出かけサロン健康講座は、市内三カ所の『かかりつけ湯施設』で計十回にわたって開催。午前中は、大仁

クリニック・寺門敬夫先生による介護予防についての講話を聞き、お昼は高機能野菜を使った健康料理を食べました。午後は、回想法で記憶力のトレーニングをした後、温泉に入浴しました。

参加者からは、「とても楽しかった。来年もぜひ開催してほしい」との声が数多く寄せられました。



サロンはおしゃべりや趣味を楽しむ自由な活動の場

参加者の声1



鈴森系り子さん(62)  
知人に誘われ、昨年秋からお年寄りの中で和気あいあいとやっています。現在、健康面で不安はないけど、専門家のお話は勉強になるので、将来のためと思って知識を学んでいます。



取り組み

三 いきいきサロン(地区事業)

『いきいきサロン』とは、自宅から歩いていける公民館や集会所などで、地域の人々が、気軽に、楽しく集まれる場所です。活動内容は、お茶を飲みながらのおしゃべり、ゲーム、専門家のお話、血圧測定、健康体操などさまざま。地域住民のボランティアと高齢者が協働で運営し、市と市社会福祉協議会が支援しています。

現在、市内二十三の地区で、『いきいきサロン』が開催されており、今後も増え続けていくことが期待されています。



参加者の声2

曾根田祐弘さん(65)  
現在、ひとり暮らし。3年前に脳梗塞で入院して以来リハビリをしています。サロンは、折り紙を折ったり、お茶を飲んで話をしたりと、ストレスもなくとても楽しい場所ですね。精神面で、いいリハビリになっています。

いきいきサロンを開催している地区一覧

平成21年2月現在、市内23地区がいきいきサロンを開催しています。年間の開催数、活動内容などは、地区によって異なります。詳しくは社会福祉協議会にお問い合わせください。

| No | サロン名       | 会場          | 開催数  | No | サロン名         | 会場       | 開催数  |
|----|------------|-------------|------|----|--------------|----------|------|
| 1  | 天野生き生きサロン  | 天野老人公民館     | 年12回 | 13 | 南條いきいきサロン    | 南條区民ホール  | 年4回  |
| 2  | 長瀬いきいきサロン  | 龍泉寺         | 年12回 | 14 | 中・内中区いきいきサロン | 中区公民館    | 年4回  |
| 3  | 町屋いちごの里サロン | いちごの里       | 年12回 | 15 | ワイワイどてわだ     | 松並公民館    | 年11回 |
| 4  | 鳥打サロン      | 鳥打公民館       | 年11回 | 16 | 山の仲間の会       | みどり区自治会館 | 年12回 |
| 5  | 千代田サロン     | 千代田公民館      | 年13回 | 17 | 大仙いきいきサロン    | 民宿西館     | 年12回 |
| 6  | 金谷区サロン     | 金谷区集会場      | 年24回 | 18 | いきいき中島       | 中島防災センター | 年10回 |
| 7  | 山木生きいきサロン  | 山木公民館       | 年12回 | 19 | 神島いきいきサロン    | 神島集会センター | 年11回 |
| 8  | 多田いきいきサロン  | 多田公民館       | 年12回 | 20 | 田京いきいきサロン    | 田京公民館    | 年12回 |
| 9  | 奈古谷サロン     | 奈古谷生涯学習センター | 年6回  | 21 | 白山サロン        | 白山堂公民館   | 年12回 |
| 10 | 四日町サロン     | 四日町公民館      | 年6回  | 22 | 守木いきいきサロン    | 守木公民館    | 年12回 |
| 11 | 寺家区サロン     | 寺家公民館       | 年6回  | 23 | 星和ふれあいの会     | 星和区民館    | 年11回 |
| 12 | 中條いきいきサロン  | 中條公民館       | 年6回  |    |              |          |      |

平成21年4月から、谷戸区、高原区、三福区、下畑区でもいきいきサロンがスタートする予定です。

いきいきサロンに関するお問合せ 伊豆の国市社会福祉協議会 電話 055 949 5818



要介護状態や寝たきりを予防するための運動は、実はそんなに難しいことではありません。難しいのは、それをいかにして続けるかということです。

簡単で、長く続けられて、面白いものを、と考え出された『貯筋通帳』。

そして、楽しい仲間をつくることのできる『介護予防教室』や『いきいきサロン』。

これらのサービスを利用して、一人ではなく、みんながやることで、介護予防は楽しくなります。

さあ、みんなが続けてみましょう。『幾久しく、自分らしく』人生を楽しむために。