

地域でいきいき 介護予防！

高島市の介護認定者は年々増加し、特に要支援1、要支援2、要介護1の認定を受ける方が増加しています。介護認定を受ける原因疾患は、転倒・骨折、変形性膝関節症等の関節疾患が大きな割合を占め、認知症、脳血管疾患と続きます。また、年齢別に見た要介護認定率では、75歳を境に、74歳までの倍の方が介護認定を受けられています。

いつまでも自分らしくいきいきと生活するためには、日常生活で介護予防や健康づくりに取り組むことが必要です。

11月19日(土)に開催した「介護予防フォーラム」から、取り組みのヒントをご紹介します。

介護予防フォーラムからの 取り組みヒント

【講演】
いつまでも自分らしく過ごすために
～体操と学習のススメ～

○講師 立命館大学 スポーツ健康科学部
教授 金森 雅夫氏

【いつまでも元気であるための3つの秘訣】

- ①骨を強くし、転倒予防！
- ②歩く・体操をする等運動する習慣をつける！
- ③学習する習慣を忘れずに！

【運動継続のコツ！】

- ・必ず健康診断を受け、医師の判断を仰いでから運動をする。
- ・運動する前には心拍数(メディカルチェック)を確認する。
- ★脈拍を測定し、脈拍が1分間に100を超える場合は運動をやめる。



「役割を持って生活する」が、「規則正しい生活習慣を続けること」が大切です。

- ・運動は、次の3点を必ず行うこと！
- ①ウォーミングアップ(10分程度)
- ②主運動
 - ・体を温める。
 - ・気持ちの整理をする時間。
- ③クーリングダウン
 - ・高島あしたの体操
 - ・ウォーキング など
 - ・整理体操



あしたの体操の取り組み報告

松陽台区

城山台自治会

【実践報告】

楽しく取り組んでいます!!
高島あしたの体操

グリーンレイク町内会
堺 惟二さん

ボランティアグループ「グリーンハート」が中心となり、高島あしたの体操に取り組み始めた。平成27年7月からは第2・4水曜日の10時からと時間を決め、取り組みを進めている。

○参加者を増やす工夫
・町内会報に体操実施時の写真や参加者数を掲載する。
・体操終了後に社協等の出前講座、映画鑑賞会、コーヒーを飲みながらの座談会などを行う。

○参加者の声
・始めた当初は片足を上げた状態ではふらつきがあったが、回数を重ねるうちになくなった。
・日常生活の中で足が上がるようになり、つまづきが解消された。

・日常の動作がスムーズになった。
○今後の取り組み
・町内会報に保健師や理学療法士、作業療法士、参加者の「ひと声」を掲載する。
・パンフレットを作成し、配布しながら参加を呼び掛ける。

仁和寺区 小倉 清志さん

最近よく聞く「高島あしたの体操」を近くの沖田区に見学に行き、自分達の区でも活動できると判断し、サロンやカフェで取り入れることになった。

○参加者を増やす工夫
・毎回チラシを配布し、参加を呼び掛けている。
・体操以外に頭の体操やゲーム、病気の早期発見等に関する勉強会、合唱等の楽しみも取り入れている。

○参加者の声
・自分のために参加し



いつまでも自分のしたいことができるよう、介護予防に取り組むことはとても大切です。しかし、一人で何かしようとしても、長続きしなかったり、楽しいと思えなかったり…。市では、地域やグループで介護予防に取り組んでいただけ、高島あしたの体操を推進しています。みんなで仲良くワイワイ体を動かす機会を作ってみませんか？

介護予防や「高島あしたの体操」に関するお問い合わせは、地域包括支援課までお願いします。

家族介護教室

高齢者を介護されている家族の方、過去に介護経験のある方、介護に関心のある方、皆さんで情報交換をしたり、介護の知識や技術について学んでみませんか。学習会のみ参加も可能です。

日時 1月25日(水) 11時～15時
場所 安曇川公民館
内容 11時～ 情報交換
13時～ 学習会「介護者自身のリフレッシュ～介護食にも活かせる薬膳料理～」
講師 中医薬膳師 介護食アドバイザー 梶中 知子さん
申込締切 1月24日(火)