

# 高島市オリジナル介護予防体操 『高島あしたの体操』 で元気生活！

『高島あしたの体操』を使った介護予防の取り組みが地域に広がっています。この体操は、高島市民の『生涯健康・生涯現役』をめざした高島市オリジナルの介護予防体操です。

研修を修了したリーダーを中心に、地域や自主グループなど19グループをはじめ、3か所の介護保険サービス事業所や市が実施している介護予防運動教室で、『高島あしたの体操』を取り入れた介護予防運動に取り組んでいます。19団体の中から、今回は2つのグループを紹介します。

## 【安曇川地域・下古賀区】

平成 25 年 6 月に講師派遣を受けてスタートし、地元草の根ハウスで開催しています。月 2 回のペースで「継続は力なり」と頑張っています。「シャンとするわ」「みんなと一緒に続けられるわ」との声。

また、体操の後の「ちょっとお茶しようか」とおしゃべりの場を持つ事で楽しい集まりができるようになりました。ずーっと続けて、少しずつでもこの輪を広げていけたらと願っています。



## 【高島地域・東鴨区】

健康増進と介護予防を目的として、平成 25 年 6 月から 11 月まで講師の指導で、東鴨草の根ハウスで高齢者を中心に行いました。指導期間終了後も体操の希望者が多く、1 月からは第 1、第 3 水曜日に自主的に行っています。「体操を始めて汗もかくし各所の筋肉が硬くなっているのがよくわかる」「無理をせず参加し続ける事が大切」などの声。第 3 水曜日の体操終了後は高齢者サロンを開催して輪を広げています。



### 『高島あしたの体操』は…

椅子座位または立位で実施でき、高島市で誕生した琵琶湖周航の歌を体操用に編曲した楽曲を使用しています。「うくらくコース」と「いきいきコース」のそれぞれ 8 種類の体操からなり、自分の体力レベルに合わせて選んで運動ができます。

3 人以上の組織やグループで、3 回以上の研修を受ければ『高島あしたの体操』DVD を貸与します。特別な講師がいなくても、DVD を見ながら自分たちで介護予防体操が継続できます。興味のあるグループや地域のリーダーの方はお問い合わせください。

## 認知症キャッチフレーズが決定!!

# 「認知症 みんなの笑顔で支えよう！」



山本圭磨くん

平成 25 年度、市内各小中学校で認知症サポーター養成講座を受けていただいた児童・生徒から、認知症の方や家族が安心して暮らせる高島市をイメージできるキャッチフレーズを募集しました。応募総数 340 点の中から、安曇川中学校の山本圭磨くんの作品が選ばれました。

認知症になっても住み慣れたまちで生活ができるよう、認知症の方や家族にやさしい高島市を目指し、このキャッチフレーズで認知症に関する啓発活動を行っていきます。

## みんなで理解 認知症 ①

### 認知症の原因はさまざまです

#### アルツハイマー型認知症

記憶障がいを中心とした認知症で、徐々に進行します。もの忘れや時間の感覚がわからないといった症状がだんだんと目立つようになります。

#### 脳血管性認知症

脳梗塞や脳出血によって起こる認知症です。記憶障がいの他、無気力、無関心、感情の不安定さなどが目立ちます。

#### レビー小体型認知症

動作がゆっくりになる、小股で歩くなどの症状と、いない人が見えたり、虫や動物が具体的に見えるなどの幻視が見られることが特徴です。

#### 前頭側頭型認知症

初期にはもの忘れよりも人格の変化が目立ちます。特徴的な症状として、同じ行動を繰り返したり、「人の目を気にせず自分勝手な行動をする」といった症状が見られます。

以上は代表的な認知症の種類です。次回は「認知症と老化による物忘れの違い」をお伝えします。



### 北部健康いきいき応援センター

☎(22) 5101… 今津保健センター  
☎(22) 0193… 地域包括支援センター

### 南部健康いきいき応援センター

☎(32) 4413… 安曇川保健センター  
☎(32) 2520… 地域包括支援センター

市長が持っているのは、「認知症サポーターキャラバン」のマスコット「ロバ隊長」です。

### 4月から新連載

認知症の方や家族にやさしい高島市を目指すには、まず認知症を知ることが大切です。そこで、4月から「みんなで理解 認知症」と題してシリーズで認知症について掲載します！  
まず、認知症を知ることから！認知症を正しく理解し、家族としてできること、友人としてできること、地域としてできることなどを考えてみてください。