

生涯現役 続行宣言

介護が必要になる理由

高齢者が、介護が必要になる原因は何なのでしょう？

老化や病気による影響もありますが、「年だから…」「おっくうだ」と外出や家事などをしなくなる「動かない生活」が一番体の機能を低下させてしまうのです。動かない生活は、筋力も意欲も低下させ、やがて寝たきりや認知症という介護が必要な状態へつながってしまいます。ですから、元気なうちから活動的な生活を心がける事が大切な介護予防であると言えます。

佐呂間町では、活動的な生活を続け介護を予防する為の事業として、しっかりと体を動かす「運動」、しっかりと噛む・飲み込む機能を向上させる「口腔」、高齢期になってからの食事の注意点を考える「栄養」の3つの事業を実施しています。

今回は、運動機能の向上を目的として実施している「体育大学」(運動教室)に焦点をあててみたいと思います。

interview... 体育大学で発見!! 笑顔の人



平成21年度夏季教室の最年長参加者で笑顔が目を引いた、香川きよ(宮前町)さんにインタビューし、教室の感想などをお聞きしました。

教室に参加したきっかけは?

自宅テレビの体操等も行っていましたが、跳んだりねたりする運動ができなくなると、運動できたらいいな...。(歩くのが大変だったので)少しでも楽に歩けるようになれたらと思っただけで参加しました。

自分の体力に合わせてできる運動を探されていたんですね。

教室に参加してどうでしたか(感想)?

運動の効果を感じる事と仲間との存在が大きかったですね。教室のスタッフからみても、運動中の真剣な様子と、休憩中お友達と話されている時の笑顔が印象的でした。

今も自宅で体育大学の運動をしたり、寿大学のいきいき

体操に参加している香川さんですが、「もう年をとったな、だめだなと感じるときもあるけれど、運動したから今動ける」と思っている。畑も、もう今年にはできないかなと思ったけど、畑をみるとやりたくて。」と丁寧に手入れされた畑を見せてくださいました。インタビューを通し、高齢になってからも家に閉じこもらずに、運動を続ける事が、元気で生活する為に大切であると改めて感じました。

参加し始めた頃は、自分は背も小さいし、年だし周りについていけないかと思っただけで、教室が終わった帰りに歩くと体が軽くなったように感じ、足がすっすつと前に出るような感じがした。それに、皆の顔を見ておしゃべりできるのが良かった。

自宅での運動はどうですか?

休み休みですけど、お風呂に入ったり、自宅の茶の間で体育大学の帳面を出してやっています。自分でやると(運動を)早く終わらせてしまっただけで効いていかなとも思っただけです。

教室だけではなく、普段の生活の中でも運動するように心がけている事は素晴らしいですね。

人のうごき 7月末現在

人口 6,025人 (+ 1)
男 2,874人 (+ 2)
女 3,151人 (△ 1)
世帯数 2,499戸 (△ 3)
() 内は前月比です。

ご寄附ありがとうございます

■佐呂間町

▼佐呂間中学校野球練習場用として
野球ベース板一式
西 富 干 場 久 さん

■社会福祉協議会

▼香典返しを廃して
永代町 岸 甲 子 さん
永代町 榎 本 悦 子 さん
西 富 五十嵐 峰 子 さん
朝 日 森 治 枝 さん
遠軽町 谷 口 博 さん

▼福祉事業に対して

佐呂間高校生徒会 様
佐呂間社交ダンス同好会
会長 為広 恵美子 様
日本キリスト協会佐呂間教会
牧師 森下 真裕美 様

■朝富自治会

▼香典返しを廃して
朝 日 森 治 枝 さん

■朝富老人クラブ

▼香典返しを廃して
朝 日 森 治 枝 さん

忘れずに!!

9月は、固定資産税、国民健康保険税、介護保険料、後期高齢者医療保険料【第3期】の納期です。

完納豊明町
でかなるいづくり



さるま
げんき
王国

お問い合わせ
保健福祉課 保健推進係 Tel.2・1212

体育大学教室紹介

体育大学は夏季と冬季、年2回開催しています。参加者は各回約15名で、3ヶ月間1週間に1度、1時間半の運動教室を継続して実施します。教室の開始時に、自分の体の柔らかさ、筋力、バランス力等の体力測定を実施し、現在の自分の体力がどのくらいであるか知ることができます。体力測定の結果から、参加者にあった運動が追加され、基本メニューとして体をほぐすストレッチ、筋トレ、音楽に合わせたリズム体操を実施しています。効果をあげるには週2回以上の運動が必要な為、自宅でできる運動メニューも紹介しています。教室終了時には、再度体力測定を実施し、どれくらい効果があったのか確認しています。

介護予防で生涯現役生活

私たちが高齢になった時、高齢の方がさらに年をとった時、自分がしたいと思う事ができたら、どれだけいいでしょうか。自分で身の回りの事はしたい、少しでも元気でいたいという願いは、自分のみならず家族や周囲の人の願いでもあります。その為には、もう一歩、活動的な生活を心がける事で「介護予防」すると

いう意識を高めていく事が必要だと実感しました。これから介護予防の取り組みをする事で生涯現役宣言してみませんか？
冬季の介護予防事業「体育大学」は10月28日から開始されます。興味のある方は、地域包括支援センター・保健推進係（TEL 2・1212）まで御連絡ください。