

いつまでも「元気」が一番！

【介護予防】のススメ

「人生80年」と言われて久しい、長寿大国ニッポン。しかし、今後は単なる「長生き」を目指すだけでなく、いかに介護に頼らず、自立していきいきと暮らす期間（健康寿命）を増やすことができるかが課題となっています。

平成18年度から介護保険法が改正され、高齢の方やその家族が住み慣れた地域・自宅で元気に暮らし続けられるよう、介護が必要になるのを未然に防ぐ「介護予防」に重点が置かれるようになりました。

今回は、「介護予防」の取り組みをご紹介します。



介護予防センターの「すこやか倶楽部」

区内にある8つの介護予防センター（下記参照）では、おおむね65歳以上の方を対象に、同じ地域に住まいの方々と楽しいひとときを過ごし、生活機能の維持、向上を図ることを目的とした「すこやか倶楽部」を実施しています。

地区会館や集会所など、歩いて参加できる身近な場所で開催され、健康チェックや簡単にできる体操、交流会などを通して、参加者が楽しみながら介護予防を学びます。



すこやか倶楽部の様子。「少々痛いのも薬のうち」と、気丈にストレッチに励む皆さんでした。（むつみ会館 10/24）

今回訪ねたのは、介護予防センターなえば主催の鉄東第17分区町内会むつみ会館（北12東15）で行われているすこやか倶楽部。参加者は、



健康講話の様子。認知症がテーマとあって、皆さんの関心も高いものがあります。（むつみ会館 10/24）

相談員の健康チェックを受けた後、いすやボールを使った簡単な体操や、床に座つてのストレッチで汗を流しました。最後は相談員による「正しく知ろう、予防しよう認知症」と題した健康講話を聞きました。

会場は笑い声が飛び交い、終始和やかな雰囲気。お茶とお菓子で一服しながら、参加者同士で楽しく交流を深める時間もあります。相談員の谷裕美さんは「ちよつと遊びに行くようなつもりで、たくさんの方に来ていただければ」と話します。



頼りになります！「介護予防センター」

地域で一番身近な高齢福祉総合相談窓口です！「外に出るきっかけがほしい」、「気軽に話せる仲間がほしい」、「体力が落ちてきたので運動する機会がほしい」、「病気や寝たきり、認知症を予防したい」、「老人クラブやサロン等の席で介護予防の話をしてほしい」など、お気軽にお近くの介護予防センターにお問い合わせください。

名称	担当地区	所在地	電話
介護予防センターなえば	鉄東、苗穂東	本町2条5丁目7-10	782-7010
介護予防センター北光	北光	北17条東5丁目2-5 大友恵愛園内	752-6110
介護予防センター北栄	北栄	北22条東15丁目1-12	751-1294
介護予防センター栄町	栄西	北45条東9丁目2-7 禎心会東センター	711-6110
介護予防センター栄・丘珠	栄東、丘珠	丘珠町167-13 おおぞら敷地内	786-0030
介護予防センター元町	元町	北24条東18丁目4-30	784-0808
介護予防センター伏古本町	伏古本町	伏古7条3丁目1-33 藤苑内	781-1100
介護予防センター東苗穂	札苗	東苗穂町1089-1	789-6050

