

いつまでも元気に



日本は、高齢者人口が14%を超えた高齢社会(※)であるとともに、世界でも有数の長寿国です。

しかし、高齢社会を迎えた私たちの周りでは、寝たきりや認知症などで、介護を必要とする方が増えています。

このため、多くの高齢者が「健康で元気に」暮らすことができるよう、今から介護が必要な状態にならないように予防する(介護予防)ことが大切です。

※高齢社会とは、65歳以上の人口割合が全体の14%を超える社会



相談窓口は？

介護予防の相談窓口は次の三つがあります。お気軽にご相談ください。

地域包括支援センター

社会福祉士、保健師、主任ケアマネジャーが、介護予防を必要とする方に個別の状態に応じた介護予防プランをつくり、サービスの調整をいたします。

介護予防センター

閉じこもり・認知症・転倒予防などの介護予防事業を地域で実施しています。

また、地域の高齢者や家族の相談に応じます。

中央区役所

保健福祉課の保健師が介護予防や療養上の相談に応じます。

※問い合わせ先は3ページ表参照



すこやか倶楽部とは

中央区にある六カ所の介護予防センターでは、閉じこもり予防の取り組みの一つである「すこやか倶楽部」を開催しています。

「すこやか倶楽部」は、おおむね六十五歳以上の方を対象に、一人ひとりが元気に生活できるように、心と身体を動かして楽しく交流できる場です。

お住まいの近くの集会所や地区会館などで、転倒防止や健康増進のための体操、認知症予防のための絵手紙や陶芸などの創作活動、食事会や遠足など楽しみながら健康づくりのできる趣向を凝らした行事を実施しています。



◆そば打ち体験講座

介護予防センター大通公園主催の「みんなで作ってみよう！そば打ち体験講座」がマルゲンビル(南八西五)で開催されました(表紙写真参照)。



▶講師の実演を真剣に見学する参加者

転倒骨折予防のために

○転倒骨折予防体操のオススメ

札幌市では、「転倒骨折予防テキスト」(写真右)を作製し、転倒・骨折予防体操をお薦めしています(テキストは保健福祉課で配布中)。



○運動能力向上トレーニング教室のご利用を

中央老人福祉センターでは、転倒防止のための足腰を鍛える運動を必要とする65歳以上の方を対象に、理学療法士の指導による「運動能力向上トレーニング教室」を同センター(大通西19・社会福祉総合センター2階)の機能訓練室で開催しています。 ※詳細は、地域包括支援センターまで

☆理学療法士の見玉 研さんからのアドバイス☆

日常動作に使う筋力・バランス感覚が落ちないように、まず、お腹回りと太ももの筋力を鍛える体操を行ってください。息を止めずに、ゆっくりとした動作で行ってください。



◀見玉 研さん

打ちそば愛好会講師のそば打ち実演を見学しました。その後、グループに分かれ、そば打ちを始めた参加者は、初体験といふこともあって上手にこねられなかったり、麺切りが太かったり細かったり

と悪戦苦闘。講師から上手に作るコツを聞き、立派に作り上げました。参加者は「そば打ちは初めての体験ですが、面白かったし、とてもおいしかった」と話していました。