

いつまでも 生き生きと 暮らすために



何歳になっても、住み慣れたまちで自分らしく暮らしたいもの。そのためには、日頃から体を動かしたり、趣味を楽しんだりして介護が必要とならないようにすることが大切です。

この特集では、健康を維持するための知識や、地域で行われている介護予防の取り組みを紹介。これからは健やかに暮らし続けるための秘訣をお伝えします。

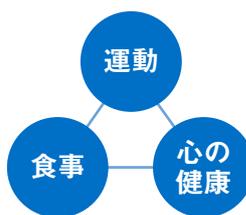
この特集に関する問い合わせは介護保険課 ☎211-2547



介護予防はみんなで続けて取り組むことが大切

私たちが生き生きと暮らし続けるには、筋力を維持するための「適切な運動」と病気にかかりにくい体をつくる「栄養バランスの取れた食事」、そして「心の健康」を保つことが大切です。しかし、これらはなかなか一人では続けられないもの。仲間をつくって声を掛け合ったり、悩みを共有したりすることで、介護予防の効果を高められます。

介護予防に大切な要素



仲間をつくると
長続き
しやすい!

皆さんの介護予防をサポートする施設があります

介護予防センター 【市内53カ所】

市民の皆さんに最も身近な介護予防の拠点です。介護を必要としない体や心をつくるための方法を、体操や講座を通して実践的に伝えています。



地域包括支援センター 【市内27カ所】

手厚い介護が必要な方や、そうなる恐れのある方を支える施設。保健師、社会福祉士などが、介護予防のこつや高齢者の詐欺の被害といった幅広い相談に応じます。

各センターの所在地は区役所(1ページ)の保健福祉課へお問い合わせください。区役所などで配布中の冊子やホームページでもご覧になります。



札幌市 介護予防

検索

転ばない体をつくろう！

国の調査では、介護を受けることとなった原因のおよそ10%が「転倒・骨折」とされています。これは、年齢とともに体を動かす機会が減り、筋力が落ちてしまうことが原因。筋力の低下を防ぐためには、日頃から意識的に体を動かすことが大切です。

こんな方は要注意！



放っておくと
転倒・骨折の原因に

体を動かすことが筋力をつける第一歩

やってみよう

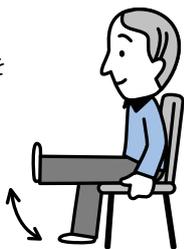
テレビを見ながらでもできる！
転倒予防のためのトレーニング

太ももの筋力アップ

膝伸ばし運動

太ももに力を入れながら、膝を曲げたり伸ばしたりします。

- コツ つま先を反らすことを心掛けよう
- 目安 左右15回ずつ



歩行能力を高める

足踏み運動

いすに座り、歩くように交互に足を上げます。

- コツ 胸をはってリズムカルに足を動かそう
- 目安 片足10～20回×2セット



姿勢を改善する

肘の前後運動

いすに座り、肘を曲げた腕を後ろに反らします。

- コツ 顔を上げて、胸をはった状態で行おう
- 目安 10秒×3セット



これらの運動は、最低でも週に2回以上、ややきつと感じる程度まで行うと効果的です。疲れや痛みがあれば強さと量を加減しましょう。家族や友人と一緒に行うとより継続できますよ。

理学療法士に聞きました



身体障害者更生相談所 盛 雅彦 主査

介護予防センターの取り組み

体操や運動トレーニングで足腰の筋力アップ！

転倒予防教室

音楽に合わせて動いたり、タオルやゴムバンドを使ったりしながら、転倒しないための効果的な体操や知識が学べる教室です。指導員がついているので運動が苦手な方でも安心して参加できます。



▶東区の「介護予防センター東苗穂」では、はしご状の器具を使ったトレーニングや足踏み運動を実施しています



参加した方に聞きました



佐藤 敬子さん

家にいると動く機会が少ないと感じ、2年前から参加しています。転びそうになったときにしっかりと踏ん張って体勢を立て直せるようになり、足の筋肉がついたことを実感しました。今では教室で習ったことを思い出して、家でも体を動かすようにしています。

実施回数 年に2～6回程度 場所 地区会館など 対象 65歳以上の方
費用 無料。一部実費負担あり 申込 各介護予防センターへ電話

かむ力をつけ バランス良く食べよう！

高齢になると、かむ力や飲み込む力が弱くなり、誤嚥による肺炎などの重い病気を引き起こす恐れがあります。また、食べられる量や種類が減って栄養が偏りがちになると、免疫力が低下します。病気にかからないよう、口の周りの筋力を保ち、バランス良く食事を取ることが重要です。

こんな方は要注意！



放っておくと
免疫力が落ち
病気に
かかりやすく

元気の源は食べること

やってみよう

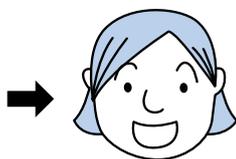
かむ力を保ち、
口の渇きを解消できる
健口体操

簡単に口の周りの筋力を
アップできます。食前に
3～5セットを目安に鏡を
見ながらやってみよう



しっかりと口と
目を閉じます。

かむ力がアップ！



口と目を思い
切り開けます。



舌を上下左右に
動かします。

むせるのを防ぐ！



舌を右回り、左回
りに動かします。

介護予防センターの取り組み

簡単な調理法や
栄養に関する知識を習得

お元気さんの食生活教室

高齢者に必要な栄養素など、食生活のポイントを学べる教室です。簡単な調理を体験したり、試食したりすることができます。

実施回数年に20～28回程度
費用無料。一部実費負担あり
対象65歳以上の方
場所地区会館など
申込各介護予防センターへ電話



手稲区の「介護予防センター中央・鉄北」では、手軽にできる健康的な食事の作り方を学びました

長生きの秘訣は「たくさん」より「まんべんなく」食べること。肉や魚に加え、野菜を使った料理は1日5皿を目安に取りましょう。高齢になると味覚が落ち、塩分を取り過ぎてしまうので、味付けを薄目にするのも大切です。

管理栄養士に
聞きました



手稲保健センター
武藤 幸子職員

健康づくりの
先進都市
「長野県松本市」
に学んでいます

健康で自立した暮らしを送ることのできる「健康寿命」の延伸に、まちを挙げて取り組んでいる松本市。地域ごとに任命される「健康づくり推進員」を中心に、食育や体操教室などを行っており、市民が自主的に健康について学ぶ文化が根付いています。こうした松本市の取り組みから、札幌市でも市民が主体となって行う健康づくりの在り方を考えていきます。

松本市で行われた栄養講座。健康づくり推進員が企画・運営をしています▶



積極的に外に出掛けよう！

一日のほとんどを家やその周辺で過ごすなど、生活の範囲が狭くなる「閉じこもり」。この状態が続くと、気持ちがふさがちになって行動意欲が低下し、うつ病や認知症などになりかねません。買い物や散歩、地域活動への参加など、外出する機会をつくるのが大切です。

こんな方は要注意！



放っておくと
うつ、認知症
などの
きっかけに

人との関わりが心の健康を守ります



閉じこもりを防ぐために
週に2回以上は出掛けよう

家からほとんど出ない高齢者は、毎日外出する高齢者と比べると、理解力や判断力が低下する危険性が約3.5倍に。地域の活動や催しに参加したり、趣味を持って仲間と交流を深めたりするなど、意識して外に出ることが心の健康を保つことにつながります。

認知機能障害の発生リスク



資料：東京都老人総合研究所「高齢者のリスク調査」

介護予防センターの取り組み

レクリエーションで
閉じこもり予防

すこやか倶楽部

外出するきっかけをつくり、楽しく介護予防を学ぶための教室。地域に住む人たちと一緒に、体操や小物作りをするほか、健康に関する講話なども開催しています。

参加した
方に聞きました



やぎ あつひろ
八木 敦彦さん

近所の方に誘われたことがきっかけで参加しました。今まで関わる機会がなかった職種の方や同年代の女性と話す、視野が広がるので毎回出席しています。もっと多くの人に参加してほしいと思い、近所の方にも声を掛けていますよ。女性の参加者が多いですが、男性にも気軽に参加してほしいですね。

実施回数年に20～28回程度 費用無料。一部実費負担あり
対象65歳以上の方 場所 地区会館や集会所
申込各介護予防センターへ電話



▶厚別区の「介護予防センター大谷地」では、すこやか倶楽部の実施に合わせて毎回昼食会を開催。おしゃべりすることで自然と笑顔になります



日々の心掛けで
いつまでも
元気に！

介護予防は、いくつになっても生き生きと暮らすために欠かせないもの。個人で取り組むだけでなく、周りの人も一緒に実践していくと、より長く続けることができます。この機会に日々の暮らしを見直して、まずはできることから始めてみませんか。