

運動器の機能向上

毎日の生活に運動を取り入れましょう!

下半身の筋力を高めましょう

立つ、座る、歩くなど、日常生活における基本的な活動には、下半身の筋力が特に大切です。歩くことは心肺機能の向上などに大きな効果がありますが、それだけでは、筋力の維持はできても向上はしません。筋力を向上させるには、筋肉に一定の負荷をかける運動が効果的です。

下半身の筋肉を意識した体操や運動を毎日の習慣にし、筋肉の向上に努めましょう。

家庭でできる足腰の運動

■つま先立ち

両足を軽く開き、つま先を軸にかかとの上げ下げをゆっくり静かに行います。

※バランスがとりにくい場合は、イスの背や壁に手を添えて行いましょう。



栄養改善

おいしく楽しくバランス良く食べましょう!

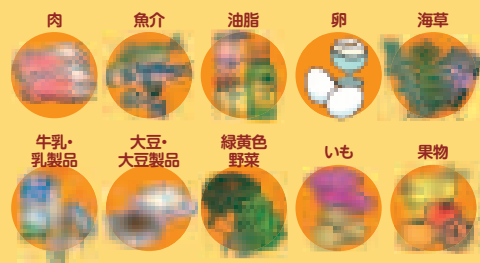
健康で自立した生活の基本は「食べること」

活動的な生活を送るためには、タンパク質とエネルギーを主体とした食事を十分にとることが大切です。高齢者が低栄養に陥ると老化が加速して筋力や抵抗力の低下につながり、病気などにかかりやすくなってしまいます。

食事は、栄養をとるだけでなく楽しむことも大切です。旬のものや好物を食べる楽しみ、食材を買いに行く楽しみは心身両面の老化を防ぎ、生活の質を向上させる効果があります。

家族や友人と一緒に、バランス良く楽しく食べましょう。

10食品群をまんべんなく食べましょう



口腔機能の向上

口を元気にしましょう!

口の手入れ・口の体操を毎日の習慣に

口は食事の際の食物の入口というだけでなく、話す、表情を豊かにするなど、元気で楽しい生活を送るための要となります。口の状態が良くなるとかむ力や飲み込む力が強くなり、唾液の量も増えて消化が助けられます。さらに、よくかむことで脳が活性化し、認知症の予防にもつながるといわれています。身体と同様に、口についても手入れや体操を日常生活に取り入れ、元気に保つように心掛けましょう。

口の寝たきを予防するヒント

口の手入れ

- 毎食後、歯を磨く習慣を
- 歯と歯ぐきの境目も時間をかけて丁寧に
- 舌や頬の内側もきれいに



両方合わせて行いましょう!

口腔体操

- 口を閉じたまま頬を膨らませたり、すぼめたりする。
- 口を大きく開けて、舌を出したり引っ込めたり、左右に動かしたりする。



実践!!

介護予防

活動的な生活を送るためには「運動器の機能の向上」「栄養改善」「口腔機能の向上」が欠かせません。

日ごろから意識して介護予防に取り組みましょう。

地域みんなで楽しく一次予防

平成25年度 地域型介護予防教室

5月から7月にかけて、町地域包括支援センターの職員と講師が各地域の会館などを巡り、地域型介護予防教室を開催しました。この教室は、元気なうちから介護予防に取り組むことの大切さを知ってもらおうと、各地域のサロンなどの開催に合わせて本年度から行っています。

千畑地区では口の体操を用いた「口腔機能改善教室」、六郷地区では音楽を用いた「認知症予防教室」、仙南地区では呼吸法やストレッチを用いた「転倒予防教室」がそれぞれ開催され、387名が参加。参加者同士でやり方を教え合うなど、リラックスした雰囲気の中で楽しく健康づくりに取り組みました。



口腔機能改善教室



認知症予防教室



転倒予防教室

参加者の声を 紹介します

認知症予防教室 藤井正子さん

「音楽に合わせて体を動かしたり、2種類の歌を同時に歌ったりとゲーム感覚で気軽に楽しめました。講師の先生も明るく盛り上げてくれるので、自然と気分が弾みました。童謡などのよく知っている歌も多かったので、とても参加しやすかったです。」

転倒予防教室 照井玉子さん

「普段は運動する機会があまりないので、教室がいきつけになりました。ストレッチ後に体が柔らかくなるなどの変化を感じると、うれしくなります。日ごろからサロンに集まる仲間と一緒に参加できるので、和やかな雰囲気でごせるのも魅力の一つだと思います。」

美郷町地域包括支援センターをご利用ください

地域包括支援センターは、地域で暮らす高齢者の皆さんを、介護、福祉、健康、医療などのさまざまな面から総合的に支えていくための拠点となる機関です。

いつまでも「健康的で自分らしい生活」を送れるよう、主任ケアマネージャー、社会福祉士、保健師などが中心となって、関係機関と連携を図りながら支援を行っています。

介護や健康についての相談受付

「健康に不安がある」「介護のサービスを利用したい」など、さまざまな相談に応じています。

高齢者の権利を守るための活動

高齢者の皆さんを守るため、虐待の防止や早期発見に努めているほか、成年後見制度などを利用して安心して暮らせる環境づくりを支援しています。

関係団体との連携

地域住民、在宅介護支援センター、病院、施設などと連携し、高齢者の皆さんの支援を行っています。

健康づくりの支援

介護予防教室を開催して介護予防の啓発・普及を行うなど、高齢者の皆さんが介護の必要な状態とならないよう支援を行っています。

問い合わせ●美郷町地域包括支援センター(町福祉保健課内) ☎0187(84)4907