

# 元気アップ事業のお知らせ

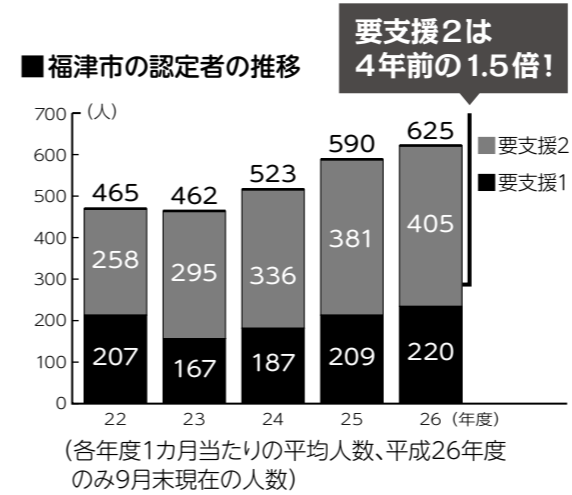
介護予防のためには、生活機能の低下に気づき、低下が進む前に先手を打つことが大切です！  
年齢を重ねても、運動やリハビリの効果があります。体の衰えを感じたら、体力アップにチャレンジしましょう！！

市内で介護保険の要支援認定者が増えています

特に増えているのが、要支援の認定を持つ方です。要支援認定を持つ方は、つえやシルバーカーなどが必要となるほどに筋力が低下しており、旅行などの趣味活動にも行きづらくなります。また、普段の買い物にも支障が生じたりするなど、生活でできることの幅が狭くなります。

要支援の認定を  
持つきっかけは？

市では平成26年に高齢者福祉と介護保険の調査を行いました。  
調査の結果、要支援の認定を持つようになった理由の上位を占めたのは「高齢による衰弱」と「骨折・転倒」でした。いきいきと元気な生活を続けるためには、「衰弱」「骨折・転倒」を防ぐために、体力を維持・向上させることが必要です。



■ 要支援認定の主な原因(上位5つ)

1	高齢による衰弱	25.5%
2	骨折・転倒	24.0%
3	関節の病気	15.7%
4	脳卒中	14.1%
4	脊椎損傷	14.1%

(複数回答含む)

## 「らくらく快福運動教室」に参加してみませんか？

市では市内に住む65歳以上のかたで、心身の機能の低下がみられるかたを対象に「らくらく快福運動教室」を開催しています。

これまでの運動に重点を置いた内容から、さらに効果的に体力を高めるために、このたびの内容を新しくしました。

● 転倒しないために必要なものは、運動以外にも！

元気な生活のためには筋力も必要ですが、体調を整え筋肉が落ちない食事をとるために「栄養」について知っておくことも重要です。それとともに、しっかりと歯のかみ合わせは、体のバランスをとるために大変重要な役割を果たすことから、「口腔」の状態を良好にすることも大切です。

そこで、メニューを新しくした教室では、これまでの「運動」に加えて、「栄養」と「口腔」も取り入れることで、参加者がより元気に生活できるよう支援します。

この5月から「らくらく快福運動教室」が新しくなります！



運動に加えて栄養・口腔メニューを複合的に行うことで、効果的に体力アップ！

栄養・口腔メニューは、高齢者いきいきチェックリストにより受講が必要と判断されたかたが対象です



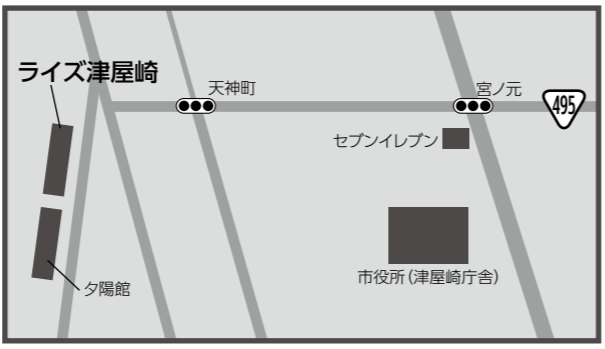
※高齢者いきいきチェックリストとは、高齢者の生活機能(運動機能や栄養・口腔状態など)をチェックし、要介護状態となるリスクを予防することを目的に作られた質問票です

## 元気アップ事業 らくらく快福運動教室 ※必要な方は送迎を利用できます

会場 水光会リハ・フィットネスセンター  
日時野5丁目8-4  
時間 10:30~12:30(2時間)  
曜日 毎週火曜日・金曜日 週2回  
定員 各回とも最大20人(うち送迎14人まで)  
開始月 6月、8月、11月、平成28年1月



会場 ライズ津屋崎  
津屋崎1丁目37-7  
時間 15:00~17:00(2時間)  
曜日 月曜日~土曜日のうち 週2回  
定員 各回とも最大20人(送迎人数の制限なし)  
開始月 5月、7月、9月、11月、平成28年1月



※この教室は、介護保険の認定を持たないかたが対象です  
※教室が始まる前月上旬までに申し込みが必要です(定員になり次第お断りすることもあります)  
※この教室はすべてのかたが受講できるものではなく、市の「高齢者いきいきチェックリスト」で体の衰えのサインが見られたかたが対象です。興味のあるかたは問い合わせください

申込、問い合わせ 市高齢者サービス課(福間庁舎) ☎0940・43・8120

## 三つ以上あてはまったら、運動機能が衰えているサインです

- 椅子から立ち上がる時は、手で体を支える
- 15分続けて歩けない
- 階段を上るのは、手すりや壁をつたわなければ難しい
- ここ1年で転んだことがある
- 転ぶことへの不安が大きい

