

実施団体を募集しています

100歳体操(ご近所型介護予防事業)

手首や足首におもりを付けて実施する体操を週1回継続して行います。定期的にリハビリ専門職を派遣し助言や体力測定を行い、効果の確認をします。

- ▶対象 おおむね65歳以上の10人以上で構成され、週1回、3カ月間を自主的に活動できる団体
- ▶用意していただくもの 体操ができる会場、DVDを再生する機器、参加人数分の椅子
- ▶団体への支援内容 体操のテキスト、DVDを提供し、おもりを無償で貸与します。また、1, 2, 7, 12週目にリハビリ専門職を派遣します。3カ月以降継続して実施し、希望する団体には6カ月ごとにも派遣します。



1つ200グラムのおもりを最大5個まで装着可能です。自分に合った重さを選べるため無理をせず始められます。



参加者の声

「通いの場」が増えました!



いきいきサロン「笑顔」会長 小林 正さん(持田)

いきいきサロンで単身世帯の高齢の方と一緒に食事会やゲームなどを通して活動していました。地域包括支援センターの紹介で100歳体操を知り、サロンの活動の慢性化も相まって昨年8月から始めました。毎週金曜日に74~86歳の方が参加し、12人から始めましたが、民生委員の鈴木政昭さんの協力のもと今では21人まで増え、サロンの会員だけでなく、地域の方を巻き込んで体操に取り組んでいます。継続して実施していくと、以前までノルディック杖を使っていた方が今では自転車まで会場にやってきて体操に参加するまでになり、私自身も生活する中での立ち上がり動作なども楽に行えるようになりました。100歳体操を通じて週1回は顔合わせの機会が設けられ、以前より交流が増えたおかげで、私も会員も毎週の楽しみになっています。

他にも事業が多彩!

市では100歳体操の他にもさまざまな介護予防事業を実施しています。

- 楽しく長生き講座** : 「認知症予防」「口腔」「運動」などさまざまな分類の出前講座をおおむね65歳以上で構成している団体を対象に行っています。
- 楽々グラウンドゴルフ** : 毎週木曜日の午前10時~午後2時に富士見公園野球場と門井球場でグラウンドゴルフ場を設置しています。道具の貸し出しも行っています。

上記の詳細やその他の事業については、市ホームページをご確認ください。



▶問い合わせ 高齢者福祉課地域包括ケアグループ(内線278)

栄養

「多様な食品を食べる」が秘訣!

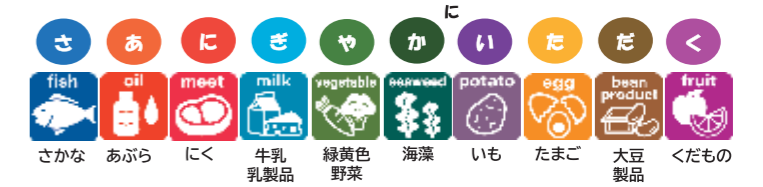
中年期には太りにすぎに注意することが重要ですが、フレイル予防は、痩せすぎや栄養不足を見落とさないようにすることが大切です。

◆できるだけ毎日2回以上は「主食・主菜・副菜」をそろえる◆

低栄養を予防するために、日々の食事でごはん、パン、麺などの「主食」、肉や魚、卵、大豆製品などを使ったメイン料理の「主菜」、野菜、きのこ、いも、海藻などを使った小鉢・小皿料理の「副菜」をそろえて多様な食品を食べましょう。

量は少なくともOK! 合言葉は「**さあにぎやかにいただく!**」

毎日食べたい10食品群



出典: 東京都健康長寿医療センター研究所 健康長寿ガイドライン策定委員会
参考: 東京都福祉局ホームページ「東京都介護予防・フレイル予防ポータル」
埼玉県ホームページ「フレイル予防応援ポータル」

運動

体力を保つための運動

加齢による体力の低下は適度な運動で回復が可能です。無理をせず簡単に、まずは継続できることがポイントです。回復には、日常の活動よりやや強い負荷での活動が必要です。

◆+10(プラステン) 今日より10分多く体を動かそう◆

- (例) ・エレベーターやエスカレーターではなく階段を使う
- ・近所の公園や運動施設を利用する
- ・歩幅を広くして、早く歩く

◆やってみる筋力強化運動◆



参考: 東京都福祉局ホームページ「東京都介護予防・フレイル予防ポータル」P37~38頁引用
引用: 国立長寿医療研究センター・東浦町作成「健康長寿教室テキスト第2版」

社会参加

つながる「社会参加」がポイント 前向きに社会参加を(出掛ける回数を増やす)

◆お友達と外出を◆

特に、趣味や教養、スポーツの会やボランティアといった、活動目的が明確で、参加者同士の上下関係が少ない活動に参加している方が、健康づくりやフレイル予防の効果が促進されるといわれています。加えて、自発性(やりたいと思って参加すること)が重要です。しかし、頻度や時間が多すぎると逆効果という研究もありますので、頑張りすぎには気を付けましょう。

◆行ってみよう! 通いの場◆

通いの場とは、住民同士が気軽に集い、一緒に活動内容を企画し、ふれあいを通して「いきがづくり」や「仲間づくり」の輪を広げる場所です。

市でも、既存の通いの場を広めたり、新たな通いの場を増やしています。(5ページ参照)

出典: 東京都福祉局ホームページ「東京都介護予防・フレイル予防ポータル」

募集しています 市内で「社会参加・地域貢献」

※条件や申し込み方法は市ホームページをご確認ください。

統計調査員

国勢調査など統計調査の際に調査票の配布・回収を行います。



交通指導員

小学校登校時の立哨指導、市のイベントでの交通事故防止活動などを行います。

