



教育会館で行われた口腔ケアの講座

【健康な食生活のためのお話と訓練】
固いものが飲み込みにくい、口が渴
健康維持のための運動は、廃用性症候群にならないよう、基礎体力の維持・向上を目指すもので、このほかにも、トイレに間に合うように、尿漏れ予防の体操も取り入れています。



村岡公民館で行われた認知症予防講座

【認知症予防のために】
物忘れと認知症の違いについて学び、自分の日常生活を確認してみよう。さらに、認知症予防のために、脳の活性化のための体操を行います。地域の中で私たちが生活していくためには、声を掛け合う、見守り合う、地域住民同士が交流することも、一人ひとりの症状はありませんか。食生活は健康維持の基本です。健康な食生活のため、口腔ケアの話と、唾液腺を刺激する方法を実際に行います。



脳の活性化のため、頭と体を使った体操

【地域包括支援センター「やすらぎ」は、高齢者の総合相談窓口です。】
問 地域包括支援センター「やすらぎ」(0900) (087-211-0000)

【介護予防教室参加者募集中!】
介護予防教室「長寿力をつけよう」のお申し込みは、左記または公民館にお願います。
10月からは、荒土公民館、猪野瀬公民館、北郷公民館で行います。来年2月には、遅羽公民館、平泉寺公民館で予定しています。

【健康維持のための運動】
2回目からは、健康でいられるための運動をします。現在の筋力維持とア



嶋田奈美子さん (73) (鹿谷町保田出村)

嶋田さんは、鹿谷公民館の教室に8回とも参加され、自主グループを立ち上げ代表をしています。

「1日でも長く元気でいられたらと思って参加しました。参加すると皆と会えてコミュニケーションが取れるし、話が弾みます。開眼片足立ちでは、最初は少ししか立っていられたかったのに、終わる頃には60秒以上立てるようになってきました。教室ではいろいろな話が聞けて、楽しくて半分が終わった頃には、『もう終わってまっのー』『寂しいのー』『もっと続けて欲しいのー』と皆で話していました。

教室が終わって8月から、月1回集まることになって「長寿力をつけよう『べんべん虫の会』と名付けました。皆で体操したり歌ったり話したりして楽しい時間を過ごしています。」「でんでんむしの会では会員募集中です。」

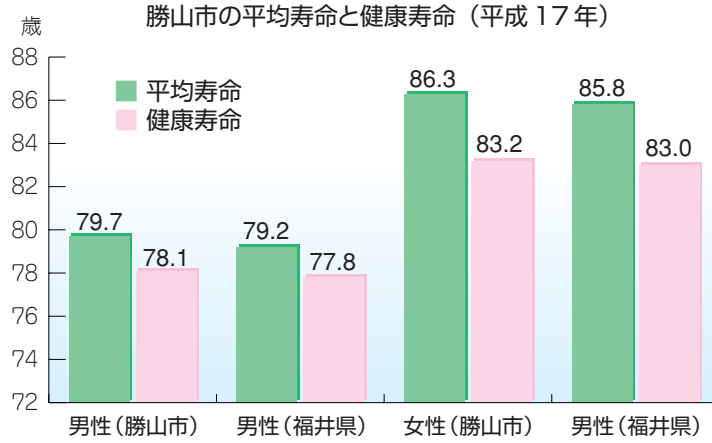
問 鹿谷公民館 (089-211-0000)



介護予防教室「長寿力をつけよう」で健康長寿を目指そう

勝山市では今年、市民の健康長寿を目指し、各地区公民館で介護予防教室「長寿力をつけよう」(無料)を開催しています。

老後を健康で元気に過ごすために、ぜひ受講してください。65歳以上のかなら、どなたでも参加できます。



県平均より平均寿命と健康寿命の差が大

勝山市は福井県平均と比べると、平均寿命、健康寿命ともに長くなっています。しかし、平均寿命から健康寿命を引いた期間は、男性1・6年、女性3・1年で、何らかの介護や支援が必要な期間も県平均よりも長く、勝山市の高齢化対策の課題の一つになっています。

誰もが高齢になっても心身ともに健康で、いつまでも自立した生活を送りたいと思っています。そんな生活を実現するためには、自分自身の健康管理と基礎体力の向上が欠かせません。

介護予防教室のメニュー紹介

【長寿力測定】
1 回目と最後の回に身長、体重、血



最初は難しい開眼片足立ち

武田さんはご夫婦で介護予防教室に参加しました。ご主人が外出する方ではないので、「教室に行く。」と言われたときはとてもうれしかったそうです。「週1回続けたのは偉かったと思う。」と笑って話していました。そして、ご夫婦で8回全ての講座に参加されました。



水上 節子さん (75) 武田よし子さん (91) (野向町北野津又)

参加者の声 Interview

開眼片足立ちは、目を開けて片足で立っていられる時間を測定します。最初はバランスを取るのが難しく大変ですが、最後の回の測定時には、最初よりも長く立っていられるようになります。

武田さんと水上さんは、「長寿力をつけよう」で、「最初の測定では自分の体の様子が分かりました。食事のことや、足腰の運動や尿もれ予防の運動は続けようと思っています。認知症予防の歌や計算はよかったです。」と話していました。