

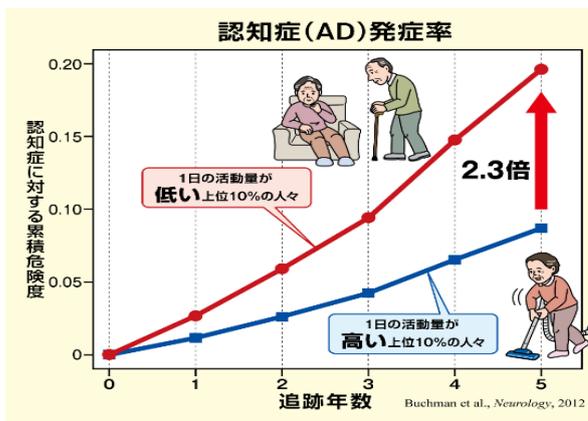
しんまちだよりネットワーク版

地域包括ケアシステムの中の「介護予防」

高齢者が住み慣れた地域で暮らし続けることができるよう、地域全体で高齢者を支えるとともに、高齢者自身も自らの能力を最大限に生かして、要介護になることを予防することが大切です。介護予防は地域包括ケアシステムの中で大切な要素の一つとして位置付けられています。



運動不足は身体機能の低下の原因です



体の衰えを防ぐには、まずは日常生活での家事・趣味活動等での運動量を上げることです。例えば、「しっかりお掃除」の日を増やす、自転車ではなく歩いて買い物に行くなど、簡単なことでもその積み重ねが大切です。左の図は日常の活動総量が少ない人では、多い人に比べ将来の認知症発症の危険性が2.3倍高いことを示しています。何か特別な運動を行うのではなく、細切れでも日常生活でよく動くことが重要です。

健康は生きがいや楽しみのある暮らしを続けるための手段

健康は重要なことですが、健康であることは人生の目的ではなく、あくまで自分らしく生活を続けるための手段です。府中市では高齢者の健康づくり・介護予防のために地域に暮らす一人一人に合った取り組みをご案内しています。

参考：東京都介護予防・フレイル予防推進支援センター

「通いの場」の立ち上げをしてみませんか？

「通いの場」やボランティア活動などが充実している自治体ではフレイル（虚弱）状態の高齢者が少ないことが分かっています。地域包括支援センターや社会福祉協議会では様々な「通いの場」の立ち上げを行っています。地域包括支援センターが後方支援をしている「通いの場」の一つとして新町1丁目の洋菓子店「ウルソン」での開店前の青空体操があります。15分間の短い体操ですが、この場所への参加が定例となっている方も増えました。地域包括支援センターではこのような青空体操の拠点を増やしたいと考えています。自治会やご近所、お友達同士で青空体操の「通いの場」を立ち上げませんか？

「通いの場」についての懇談会を開催します。

令和3年12月7日(火) 13時30分～14時30分

新町文化センター3階講堂

ご興味のある方はどなたでも参加できます。定員15名です。
お申し込みは地域包括支援センターしんまちへお電話ください。

お知らせ

木曜サロン再開しました！

毎週木曜 13時半から 15時まで、
新町3丁目西集会場で行っています。
マスク着用、飲み物は持参してください。無料。密を避けるため人数制限する場合があります。
是非、覗いてみてください！

地域包括支援センターしんまち TEL042-340-5060 FAX042-340-5622
e-mail: sinmachi-kg@t-kenseikai.jp ネットワーク担当 野中