

どうして日常的な活動量を増やすことが大切なのか？

新型コロナウイルス感染症拡大の影響で、外出する機会が減ってしまったという方も多いと思います。実はこの《外出機会の減少》は、健康状態に大きな影響を与える可能性があります。

外出する機会が減ると、自然と日常的な活動量が低下し、運動不足になってしまえば、人と会ったり、話したりする機会も減少してしまいます。そしてこれが気づかないうちに体力や筋力、認知機能の低下を引き起こし、ますます外出や運動への意欲が低下してしまいます。

このような悪循環は、高齢者が要介護状態となるきっかけ（健康と要介護状態の間の状態を《フレイル》といいます。）となってしまうのです。悪循環のどこか一点を意識的に改善し、健康を取り戻す《好循環》に変えていくことが大切です。

自分に合った《フレイル予防》を見つけませんか

《介護予防サロン》とは、町内会、老人クラブ単位で、いきいき百歳体操、かみかみ百歳体操、ノルディックウォーキングのいずれかを実施する通いの場です。

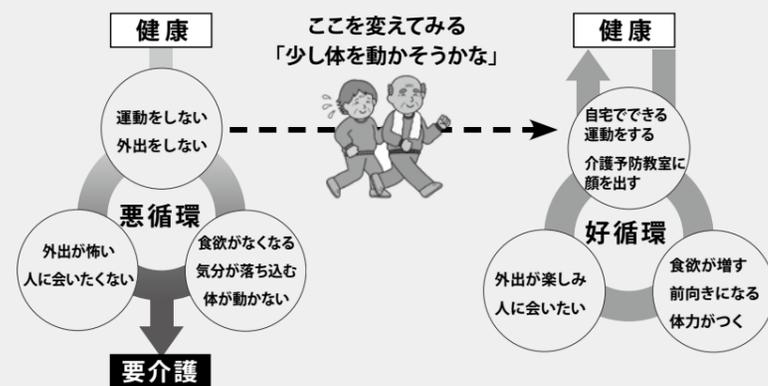
体操をしっかり行うサロンもあれば、脳トレや茶話会、レクリエーションなど、さまざまな活動を組み合わせて楽しみながら実施している団体もあります。

体操を継続することで、筋力がつき、転びづらくなるなどの効果があるほか、定期的に参加者が集まり、コミュニケーションを図ることで《フレイル》を予防する効果が期待できます。

お近くに介護予防サロンがない場合や、まだ外出が不安という方には、自宅で取り組む方法として、《ちとせリズム体操》DVDの無料配布なども行っています。千歳市介護予防センターまでお気軽にお問い合わせください。

また、サロンの運営は《介護予防リーダー》と呼ばれるボランティア

が中心となって行っており、10月に介護予防リーダー養成講座を予定しています。詳細は、14ページに掲載していますのでご覧ください。



介護予防リーダーの 声

「口の動きが良くなり、かむ力がついた」という方も。



柏陽町内会 介護予防サロン 湯井 博 さん

介護予防サロンを始め、高齢者の集まりの場がなく、「身近な町内会館でいきいき百歳体操ができるようになってくれる高齢者がいるかもしれない」と考え、平成28年10月から活動を開始し、週1回、柏陽町内会館で実施しています。

毎回80代を中心に10～15人が参加し、最高齢は92歳です。参加者から、体操の

効果を感じているという話を聞くと嬉しく、サロンをやって良かったと思えます。「かみかみ百歳体操で口の動きが良くなり、かむ力がついた」といった効果を感じることが多いです。

介護予防リーダーが一人で頑張る運営するのではなく、参加者同士がお互いに声を掛け合って参加することなどができています。

今後は60代～70代前半の若い方にもサロンに参加してもらえよう、新たな取り組みとしてノルディックウォーキングを取り入れ、若い世代のサロン参加、介護予防リーダーの新たな担い手の発掘の機会を作りたいと考えています。



皆さんが楽しみにしてくれていることが励みに。

青葉5丁目町内会 幸寿会 菅原 幸子 さん

介護予防サロンは、平成26年12月から活動を開始し、週2回、鉄東コミセンで実施しています。

毎回10～12人が参加しており、参加者は70代～80代の方が多く、最高齢は96歳です。

いきいき百歳体操以外にも、チューブを使った体操、いきいきクラブ体操、ヨガマットを使った体操などを取り入れて、2時間みっちり

り体を動かしています。きついと感じる方もいると思い、自由に休んだり、体操の回数を減らしたりするなど、無理をしないように参加してもらうことを心がけています。

サロン活動を続ける中で、「みんな元気で楽しんでいる」と感じてくれたり、やっていたよかったです。

また、自分がサロンで取り組んでみたいと思ったことにみんなが協力してくれているので、ありがたいと感じています。

近隣の異なる町内会の方にも参加してもらいたいと思っています。みんな無理をせず長く続けていければと思っています。



敬老の日を迎えるにあたり、皆様のご長寿を心よりお祝い申し上げます。

私たちのふるさとであります千歳が今日の発展を遂げたのは、皆様方のご功績と永年にわたり、このまちを温かく見守り育ててくださったご努力の賜物であり感謝申し上げます。

今年は暑さが厳しく、また雨の多い夏でしたが、皆様、お元気で過ごでしょうか？

私は趣味のウォーキングを続けるなど、すこぶる元気です。

新型コロナウイルス感染症の拡大の影響から、外出を控えているという方も多いと思われませんが、市では、介護予防センターと地域の介護予防リーダーが協力して《介護予防サロン》という集いの場を提供し、お友だちとの会話や、簡単な運動の実践により、社会参加への促進・運動不足の解消などに向けた活動を行っています。

皆様、住みなれた地域でいつまでも健康に過ごすことができるきっかけのひとつとなれば幸いです。

新型コロナウイルス感染症の流行により、今年度の千歳市敬老会は中止させていただきましたが、皆様ますますの長寿を重ねられ、心身ともに健やかな日々を送られますよう心からお祈り申し上げます。

千歳市長 山口 幸太郎

【記事に関する詳細】

高齢者支援課 地域支援係
☎ (24) 0896 ☎ (23) 6700

千歳市介護予防センター
☎ (23) 0012 ☎ (23) 0022