



いつまでも自分らしく

高齢者の健康づくりは、日々の積み重ねが大切です。誰もがいつまでも自分らしく暮らし続けられるように、市が取り組んでいる介護予防、認知症予防について紹介します。自分や家族の健康を守るために、今からできることを考えてみませんか(2面に続く)。

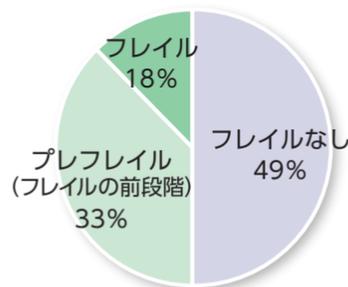
【高齢福祉介護課支援給付担当】

「みんなで公園体操」の参加者と高齢者支援リーダーのみなさん
※ 撮影のため、マスクを外しています

アンケート調査から

市内高齢者の半数がフレイルの傾向に

市内の高齢者を対象に行った「はつらつ健康アンケート」*では、約半数の方がフレイルの傾向にあることが分かりました。フレイルとは、加齢により筋力や心身の活力が低下した状態のことです。フレイルになると、栄養不足、転倒・骨折、認知症などのリスクを高め、要介護状態になりやすいといわれています。適度な運動などで、フレイルの予防や改善を目指しましょう。



* 2019年11月～12月に、要支援・要介護認定者を除く、75歳～84歳の高齢者を対象に実施。有効回答者数1万2076人

介護予防

NEW



「みんなで公園体操」がスタート



自分のペースで楽しく運動

ストレッチ、筋力・パラ
ンストレーニング、有酸
素運動などを効率的に

新型コロナウイルス感染症の影響で、高齢者の体力・気力が低下し、フレイルの進行が心配されます。市では、運動をしたいけれど機会がない方や、気軽に参加できる場所を探している方のために、「みんなで公園体操」を開催しています。介護予防を支援するボランティアの高齢者支援リーダーが中心となり、「呼吸筋体操」、ひもを使った「WAKKA体操」「みんなで!ちがさき体操」の3つの体操を行います。

- 日時** 毎月第2火曜日
(祝日を除く。雨天中止)
- 9月14日 9時30分～10時15分
 - 10月12日～2022年3月8日 10時～10時45分
- 場所** 第一カッターきいろ公園 (中央公園)
- ほか** マスク着用。飲み物、タオル持参

他にもさまざまな 予防教室などを開催

転倒予防教室

介護になる原因の一つに、転倒による骨折があります。ストレッチ・筋力トレーニングで転ばない体づくりと、介護予防の体操を行います。

茅ヶ崎フレイル予防教室

フレイルの兆候があるか、11項目の質問と握力測定などでチェックし、予防体操も行います。 [本紙7面にも掲載]

短期集中通所型・訪問型サービス (通所型)

約3か月間、専門家による運動・栄養・口腔の3つのプログラムで、短期集中的に機能向上を目指す教室です。

(訪問型)

気分が落ち込んだり、自宅に閉じこもりがちの方に、専門家が自宅を訪問し、約4か月間(8回程度)、閉じこもり解消に向けたお手伝いをします。

教室など詳細▶



参加者・高齢者支援リーダーに聞きました

妻と参加しました。
45分あっという間です



参加者
ももたに
桃溪宏さん

コロナ流行前は定期的に運動教室に参加していましたが、外出を控えて体の衰えを感じていました。夫婦二人で家にいる時間が増えて、けんかになることも。

公園でみなさんと体操すると気持ちが良く、楽しかったです。高齢者向けのいろいろな教室があるので、自由に選べるのもいいですね。

「自分の健康は自分で
守る」。そのお手伝
いをしたいです



高齢者支援リーダー
白井幸子さん

ちがさき体操や歌体操、盆踊り、ピラティスなど、各リーダーが得意なことを持ち寄って、高齢者の介護予防につなげる活動をしています。

体操に参加した方が笑顔になるのを見ると、うれしくなります。健康への第一歩に「これならできそう」と思うことを続けて、体も気持ちもリフレッシュしませんか。

新型コロナワクチン接種

市が実施する集団接種会場でのワクチン接種は、8月下旬から対象を40歳以上の方まで拡大して実施しています。39歳以下の方についても国からのワクチン供給の状況を確認しながら、接種体制を整えていきます。[関連内容は本紙5面へ]