

「いつまでも

介護予防通信
第24号(令和6年初夏発行)



あなたらしく」

問合せ先
茅ヶ崎市役所福祉部高齢福祉課
電話:81-7163 (直通)

みつけよう! つづけよう!

わたしの介護予防



介護予防はなぜ必要?

茅ヶ崎市では、長寿の方が増えている一方で、認知症や寝たきりなどの要介護状態になる人が増えています。

65歳以上の方の平均余命(R4簡易生命表)を見ると、**男性は19.4年、女性は24.3年**の人生が残されています。**健康寿命**(元気で長生きする期間)を延ばすためにも、いつまでもいきいき元気に暮らすためにも、「**介護予防**」に取り組むことは大切です。

茅ヶ崎市の介護予防事業

ちがさきフレイルチェック

まずは
チェック!

フレイルサポーター(ボランティア)によりフレイルチェックを行い、**3つの柱(栄養・運動・社会参加)**から自分自身の**フレイル**を確認することができます。

※フレイルとは、健康な状態と要介護状態の間のこと。



詳細はこちら

転倒予防教室

元気に
運動!

専門の指導員による**有酸素運動**や**ストレッチ**、**ちがさき体操**などを行っています。**市内20会場**で各会場月1回開催中。参加費:**200円/回**

みんなで公園体操

青空の下で
体操!

第1カッターきいろ公園(中央公園)で、**ちがさき体操**、**WAKKA体操**、**呼吸筋体操**など実施。**高齢者支援リーダー(ボランティア)**が活躍!

歌体操教室ねぼし

歌いながら
体操!

なじみのある**童謡**を歌いながら

普段使っていない筋肉を動かす体操です。

歌体操ボランティアにより

市内23会場で開催しています。



詳細はこちら

自宅リハビリテーション

自宅に
訪問

自宅へリハビリテーションの専門職を派遣し、**運動指導**や**生活動作**の助言などを行います。

高齢者支援リーダーを大募集!

高齢者支援リーダーは、「**みんなで公園体操**」などを通して高齢者の介護予防を支援する**ボランティア**です。

現在、**第7期生**を大募集中。**高齢者**のため、**自分自身の介護予防**のためにも、**楽しくボランティア活動**をしてみませんか?



詳細はこちら

介護予防教室カレンダー

6月

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
27 大安	28 赤口	29 先勝	30 友引	31 先負	1 仏滅	2 大安
3 赤口	4 先勝	5 友引 転倒予防教室⑱	6 大安 転倒予防教室①	7 赤口	8 先勝	9 友引
10 先負 転倒予防教室⑫	11 仏滅 転倒予防教室⑰ 公園体操	12 大安 転倒予防教室④ 転倒予防教室⑱	13 赤口 転倒予防教室⑧	14 先勝 転倒予防教室⑦	15 友引	16 先負 転倒予防⑬
17 仏滅 転倒予防教室⑳	18 大安 転倒予防教室⑯	19 赤口	20 先勝 転倒予防教室⑭	21 友引 転倒予防教室③	22 先負	23 仏滅
24 大安 転倒予防教室②	25 赤口 転倒予防教室⑩ 転倒予防教室⑪	26 先勝 転倒予防教室⑨	27 友引 転倒予防教室⑥ フレイルチェック①	28 先負 転倒予防教室⑤ 転倒予防教室⑮	29 仏滅	30 大安

7月

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
1 赤口	2 先勝	3 友引 転倒予防教室⑱	4 先負 転倒予防教室①	5 仏滅	6 赤口	7 先勝 七夕
8 友引 転倒予防教室⑫	9 先負 公園体操 転倒予防教室⑯ 転倒予防教室⑰	10 仏滅 転倒予防教室④ 転倒予防教室⑱	11 大安 転倒予防教室⑧	12 赤口 転倒予防教室⑦	13 先勝	14 友引
15 先負 海の日 転倒予防教室⑳	16 仏滅	17 大安	18 赤口 転倒予防教室⑭	19 先勝 転倒予防教室③	20 友引	21 先負 転倒予防⑬
22 仏滅 転倒予防教室②	23 大安 転倒予防教室⑩ 転倒予防教室⑪	24 赤口 転倒予防教室⑨	25 先勝 フレイルチェック② 転倒予防教室⑥	26 友引 転倒予防教室⑤ 転倒予防教室⑮	27 先負	28 仏滅
29 大安	30 赤口	31 先勝	1 友引	2 先負	3 仏滅	4 先勝

ちがさきフレイルチェック 会場一覧

①	ハマミーナまなびプラザ
②	浜須賀会館

※いずれも14時～16時

詳しい会場や時間はこちらから



ちがさき
フレイルチェック
ちらし

転倒予防教室 会場一覧

①	茅ヶ崎地区コミュニティセンター	⑪	コミュニティセンター湘南
②	茅ヶ崎市地域医療センター	⑫	ハマミーナ まなびプラザ体育室
③	高砂コミュニティセンター	⑬	松林ケアセンター1階
④	茅ヶ崎公園体験学習センター	⑭	鶴が台団地 集会所
⑤	海岸地区コミュニティセンター	⑮	香川公民館
⑥	しおさい南湖	⑯	小和田地区コミュニティセンター
⑦	鶴嶺東コミュニティセンター	⑰	松浪コミュニティセンター
⑧	ダンロップスポーツクラブ茅ヶ崎店	⑱	浜須賀会館
⑨	鶴嶺西コミュニティセンター	⑲	小出地区コミュニティセンター
⑩	小和田公民館	⑳	神奈中スポーツコンボBB茅ヶ崎 (茅ヶ崎2-7-71 そよら湘南茅ヶ崎2F)

詳しい会場や時間はこちらから



転倒予防教室ちらし

みんなで公園体操

日時: 毎月第2火曜日(雨天中止)10:00～

場所: 第1カッターきいろ公園(中央公園)

申込: 不要



中止の場合はホームページでお知らせします。

茅ヶ崎 公園体操



検索もしくは、右の二次元
バーコードからホームページ
にアクセスできます

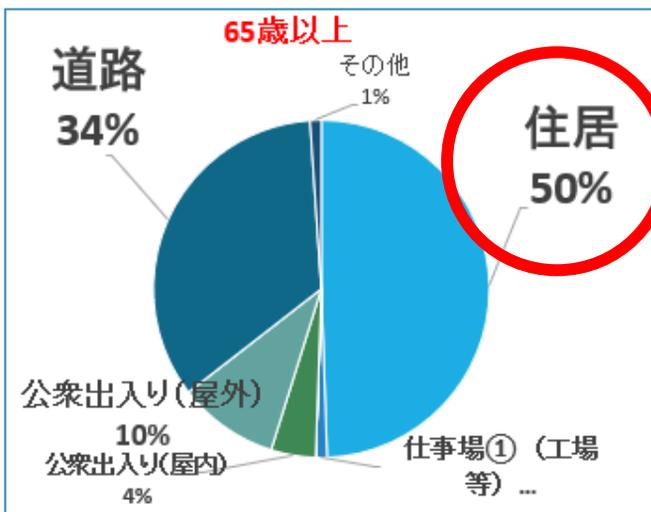


熱中症対策はできていますか？

熱中症の発生場所第1位は家の中！



熱中症発生場所(2023年度 茅ヶ崎消防管内)



熱中症の発生場所の
1位は住居で2位が道路です。
特に65歳以上の方は、
50%が住居で発生しています。

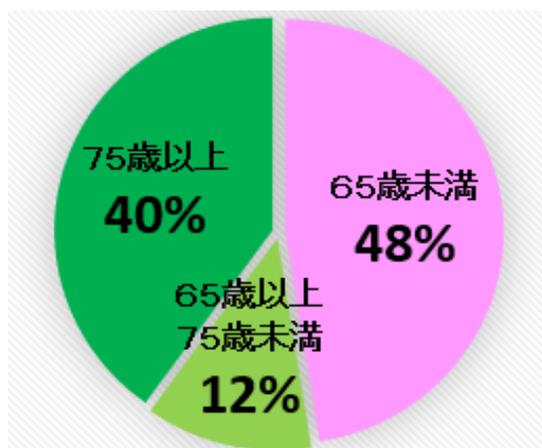
熱中症というと屋外のイメージを持つ方も多いかもしれませんが、条件によっては室内にいても熱中症になりやすいことがわかります。

高齢になるほど熱中症になりやすい！

茅ヶ崎消防本部管内の5～9月の熱中症による救急搬送人員の年齢別割合です。

65歳以上が52%となっており、
そのうち75歳以上は、40%を占めています。

2023年 熱中症救急搬送人数 (市消防本部データより)



なぜ高齢者は熱中症になりやすい？



- ・汗をかきにくい
- ・のどの渇きを感じにくい
- ・暑さを感じにくい

エアコン・除湿器・扇風機を上手に使いましょう！
屋内の死亡者数の約9割はエアコン不使用です。

はやめの熱中症対策を！

- ① 温度と湿度を気にしましょう (室温28度以下、湿度70%以下)
- ② のどが渇いてなくても、こまめな水分補給しましょう

1日あたり
1.2Lを
目安に飲み
ましょう



コップ約6杯

- ・1時間ごとにコップ1杯
 - ・入浴前後や起床後もまず水分・塩分補給を
- ※水分や塩分の摂取量はかかりつけ医の指示に従いましょう