

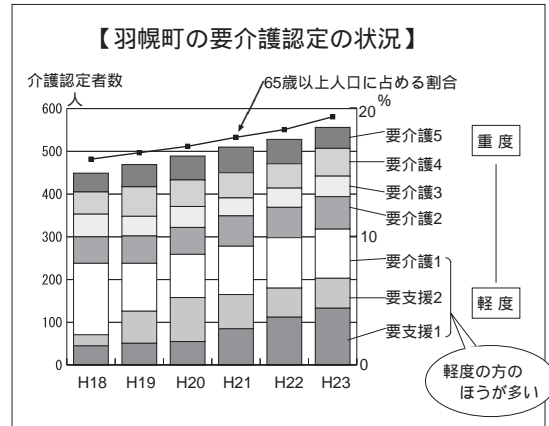


# 介護予防でいきいき元気！！

## 要支援や要介護の方が増えています

羽幌町では、65歳以上の人口増加に伴い、介護保険による介護認定を受けた方の数も年々増え続けています。

介護度別では、軽度の要支援1、2～要介護1が多い状況です。



## 介護度を重症化させないためには軽い運動を

介護度が軽い方々が、介護が必要な状態になる原因は、「高齢による衰弱」「関節の病気」「骨折・転倒」が多いと言われています。

足腰が弱くなって筋力が低下すると、体は「動きにくく」なります。体力が衰え、家に閉じこもりがちになり、転ぶのを恐れて「動かなく」、そして「動けなく」なっていきます。

「動きにくい」「動かない」「動けない」といった悪循環、つまり『生活不活発病』を予防することが大切です。介護の必要な状態にならずに、いきいきと過ごすためには、積極的に体を動かしましょう。

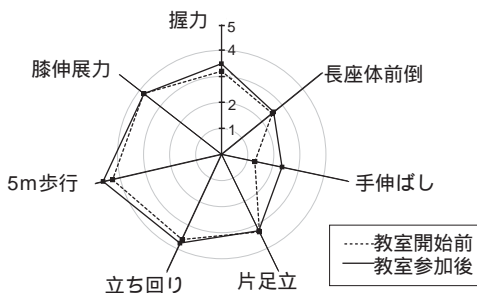


## 運動教室『いきいきライフ』を開催

町では、楽しみながら体を動かし、いつまでも元気で過ごせるよう、さまざまな介護予防の事業を実施しています。今年5月から7月までの3カ月間、足腰の機能低下があると判定された方々を対象にして、運動教室『いきいきライフ』を開催しました。

足腰の筋力アップやバランスの良い身体をつくり、介護状態になるのを予防することが大きな目的です。一人ひとりの体力測定の結果をもとに、専門家が運動メニューを作り、参加者が自分のペースで楽しく続けることができました。

## 『いきいきライフ』参加者の体力測定の変化



## 運動を続けると体力が向上

3カ月間、週一回の運動を続けた結果、体力測定で全体の体力が向上していました。1人ではなかなか続けられない運動も、仲間と一緒に続けることで、お互いに励ましあったり、効果を実感しあったり、何よりも楽しみながらできるのが一番のメリット。

足腰の筋力アップにより、関節痛など痛みが軽減し、楽に動けるようになります。そうすると、悪循環ではなく「動きやすい」「動ける」「活動したい」という意欲へとつながっていきます。

## 第2期コース開催中！卒業生による自主グループも誕生

『いきいきライフ』の第2期は、9月～11月の3カ月コース。毎週水曜日、総合体育館で午後1時から3時まで実施しています。詳しくは地域包括支援センターまでお問い合わせ下さい。

第1期の参加者の方々は「3カ月で終わってしまうのはもったいない」と、自主グループを結成。月2回、総合体育館に集まって運動を続けています。



➡ 申し込み・お問い合わせ 地域包括支援センター（すこやか健康センター内） ☎ 62-6020