

介護予防教室を上手に使って健康長寿

本市では平成25年4月現在、65歳以上の方の中で、約24%の方が介護認定を受けています。つまり、約76%の65歳以上の人は「元気な高齢者」と言えます。年齢を重ねるにつれ、体やこころの機能は少しずつ変化していきます。「心身の機能は使わなければ低下するのは仕方ない」と思わず、できるだけ元気な状態を維持できるよう、自分でできることを増やし、生きがいや目標をもつなど、日常生活を活発にして行くことが大切です。健康で元気な今のうちから介護予防を始めてみませんか。

☎地域包括支援センター ☎22-1466

健康長寿な人生を

「元気で日常生活を楽しみ、生きがいや役割を持って生活し、長寿をまっとうできたら」と誰もが願うと思います。そのためには自立して健康に暮らせる期間、「健康寿命」をできるだけ長く伸ばしたいものです。

年齢を重ねると、どうしても動かなくなる生活になります。不活発な生活により体や心は機能低下を起こします。そのサインに早めに気づき、生活を改善していくことで、介護状態になったり認知症を防ぐことができます。

自分に必要な介護予防をチェックしましょう

自分の生活や健康状態をふり返り、「危険なサイン」

を早めに見つけることはとても大切です。

このために、介護予防の視点から普段の生活を維持するために必要な体の能力が衰えていないかを確認する「基本チェックリスト」があります。25項目の質問に「はい」「いいえ」で回答していただきます。その結果で運動や口腔、認知症などの項目に注意が必要かどうか分かります。

本市では、この「チェックリスト」を、65歳以上の要支援・要介護と認定されていない方を対象に、平成24年度から市内全域を3年に分けて送付しています。

お手元に「基本チェックリスト」が届いた時には、忘れずに回答をお願いします。

介護予防事業に参加しましょう！

「介護予防」は、介護が必要な状態にならず、できるだけ元気で過ごすために行います。介護予防教室は、介護認定を受けていない65歳以上の方全員を対象とする教室と、基本チェックリストの結果で生活機能低下が心配される方を対象とする教室があります。

具体的には、介護予防センターで行っている「体力向上トレーニング教室」、地域包括支援センターが実施している「運動器や口腔の機能向上を目的とする介護予防教室」などです。

教室に参加された方は、「腰痛が良くなった」「足が上がるようになった」「立ったまま靴下をはけるようになった」「表情が良くなったと周りの人に言われた」「飲み込みがよくなった」などの声が寄せられています。

介護予防教室紹介 元気に歳を重ねるために。心と体の元気づくり！

①運動器機能向上教室



ストレッチや下肢の筋力トレーニングを中心に、レク運動を組み込んでいる教室です。立つ・座る・歩く・階段を上り下りするなどの動作は、日常活動の基礎となり、これら下半身の筋力が鍛える運動をするのが大

事です。教室では、日常の生活に下半身の筋力を意識的に鍛える筋トレや夏祭りでおなじみの「白石音頭」の音楽に動作をつけた有酸素運動を行っています。

②口腔機能向上教室

お口の健康、しっかりよく噛んで食べる、飲み込む力を高めることを内容とする教室です。

しっかり噛んで食事をおいしく食べられることはうれしいことです。また、口を開け、会話を楽しみ、声を出して笑うとだれもが心も体も爽快になります。

さらに、よく噛んで食べることは脳を刺激して認知症の予防になるとも言われています。口の健康が保たれていないと、食べる楽しみをもてなかったり、人との交流も少なくなったりするおそれがあります。

教室では、日々のお口の手入れの仕方や頬、舌、唇などの筋肉を鍛えて噛む力を向上させる口腔体操などを行っています。

開催日	時間	イベント名	場所	有・無料	問い合わせ先	備考
2月 1日(土)	8:30～14:00	スノーウォッチング(冬の雪山ハイキング)	みやぎ蔵王白石スキー場⇄不忘山	申込必要 参加費 1,500円	みやぎ蔵王白石スキー場 ☎24-8111	20ページ掲載
2月 8日(土)	14:00～15:00	白石歴史おはなし会「中世戦国の城・近世の城」	図書館	入場無料	図書館 ☎26-3004	20ページ掲載
2月16日(日)	10:00～15:00	碧水園茶会	碧水園	お茶券700円	碧水園 ☎25-7949	21ページ掲載
2月22日(土)	10:00 競技開始(8:30受付)	第13回アザレア杯スキー技術選手権大会	みやぎ蔵王白石スキー場	参加費2,000円	みやぎ蔵王白石スキー場 ☎24-8111	20ページ掲載
2月16日(日)	13:00～16:00	第21回白石市生涯学習フェスティバル事業 ベガルタ仙台サッカー&ルール教室 第1部「サッカールール教室」 第2部「サッカー教室」	ホワイトキューブアリーナ	参加無料	生涯学習課 ☎22-1343	29ページ掲載
2月20日(木)～3月17日(月)	10:00～16:00	壽丸屋敷「ほっこりおひなさま展」	壽丸屋敷	入場無料	壽丸屋敷 ☎25-6054	29ページ掲載
3月 7日(金)～9日(日)	—	第33回公民館まつり 7日 13:00～17:00 8日 9:00～17:00 9日 9:00～16:00	中央公民館	入場無料	中央公民館 ☎26-2453	26ページ掲載

[継続イベント]

～3月 3日(月)	9:00～16:00	木地雑の里 雑の宴展	弥治郎こけし村	入村無料	弥治郎こけし村 ☎26-3993	20ページ掲載
-----------	------------	------------	---------	------	---------------------	---------

2月の定例相談

Monthly Consultation

相談種別	日 時	会 場	電 話
人権擁護 行 政 無 料 法 律 農 家	2月14日(金)	10:00～15:00 市役所2階 第2会議室	生活環境課 ☎22-1314
こころの相談 もの忘れ相談	2月10日(月)	10:00～15:00 市役所3階 第3会議室	農業委員会 ☎22-1256
障 害 者	2月5日(水)	10:00～12:00 農林振興センター	健康推進課 ☎22-1362
補聴器巡回 サービス	2月12日(水)・26日(水)	13:00～15:00 市役所3階 第3会議室	福祉事務所 ☎22-1400
	・リオン：2月6日(木)・18日(火) ・ブルーム(旧ワイデックス)：2月25日(火)	13:00～14:00 市役所1階 東側和室	

※平成26年3月のこころの相談・もの忘れ相談は25ページに掲載しています。

相談種別	日時・会場・問い合わせ先など
いじめ相談(アライン)	いじめ問題等対策室(市役所4階 教育委員会内) i-line@city.shiroishi.miyagi.jp[24時間メール受け付け] ※電話相談(☎22-1350)も実施しています(毎週月～金 8:30～16:30)。
家庭児童相談	総合福祉センター 毎週月～金 8:30～16:00 ☎22-1400
高齢者総合相談(事前連絡必要)	①地域包括支援センター(総合福祉センター内)：☎22-1466 ②在宅介護支援センター茶園：☎25-9955 ③在宅介護支援センター八宮：☎24-5222 毎週月～金 8:30～17:15
青少年相談	青少年相談センター(市役所4階) 毎週月・火・木・金 8:30～16:30 ☎22-1342(内線445)
消費生活相談	消費生活相談室(いきいきプラザ内) 毎週月・水・金 9:00～16:00 ☎22-0783
DV・セクハラ相談(事前連絡必要)	男女共同参画相談支援センター(ふれあいプラザ内) 毎週月・水・金 9:00～17:00 ☎22-6035 ※電話相談も実施しています。
障がい者虐待通報	仙南地域障がい者基幹相談支援センター[24時間電話受け付け] 平日：☎0224-51-5361 夜間・休日：☎080-3326-1788 ※県南生活サポートセンターアサンテ内(大原町)。平日は福祉事務所(☎22-1400)でも受け付けています。