

## 和光市介護予防事業を行っています！

### 廃用症候群ってなに？

『廃用症候群』－ 聞き慣れない言葉かもしれませんが、使っていない機能は衰えます。歩かずにいると足の筋肉が衰えるように、高齢になって、日常生活の活動量が少なくなると、全身の機能が衰えてきます。また、体だけが衰えるのではなく、記憶や判断といった能力も使わなければ低下します。

廃用症候群とは、生活が不活性化することにより生活全般（社会生活、地域での活動、家庭生活、身体の動きやすさなど）の能力が衰えて、更に生活が不活性化してしまう悪循環な状態をいいます。

### 介護予防ってなに？

人それぞれに日常の生活に希望があると思います。例えば、たまには都内のデパートで買物をしたいとか、遠く離れた家族に会いに行きたいとか……。しかし年齢を重ね、長年の習慣や、病気、おっくうさなどから少しづつ生活が縮小し、いつの間にか希望をあきらめて、できないが増えてしまっているのです。

お一人お一人の使わないことによって衰えてきた機能に着目し、そこを強化することによって、あきらめていたことに再び取り組めるようお手伝いすることを介護予防事業では目的としています。

**介護予防は高齢者の一人一人が生き生きとした生活を続けるための事業です。**

和光市では介護予防のため、次の事業（プログラム）を行っています。

対象となる方は、高齢者の方がどなたでも参加できるものや、特定高齢者(介護予防スクリーニングを実施し介護予防プログラムが必要と判断された方)の方たちです。

### 栄養改善プログラム

#### ○食の自立支援事業

管理栄養士が低栄養や疾病を予防するため相談をしています。

「年をとったら肉や脂はあまり食べなくてもいい」、「食欲がないならあっさりしたものがいい」と考えがちですが、そのことによって栄養状態が悪くなったり、バランスを崩した

りして、身体に力が入らなくなって、病気になったり、介護が必要になったりすることがあることがわかってきました。元気な生活は楽しい豊かな食生活から。気軽に管理栄養士にご相談ください。喫茶サロンにも栄養士がおります。気軽に食事のことなどご相談ください。

☆ 喫茶サロン 本町小学校ふれあいプラザ 第1木曜日 第3火曜日  
午後1時30分～3時30分

☆管理栄養士が自宅を訪問等してご相談にのります。  
和光市役所 長寿あんしん課 048-464-1111 内線 2150

## 運動器の機能向上プログラム

### ○ ふれっしゅらいふプログラム（高齢者筋力向上トレーニング事業）

運動をすることによって、衰えてきた運動機能を取り戻し、生活しやすくなること目的としてこの事業は行われています。具体的には機械を使った筋力向上のためのトレーニングを週に2回、1時間30分の運動を約3ヶ月間行います。

介護予防スクリーニングなどにより、該当する方に個別に連絡しています。

坂下公民館 平成18年7月～10月実施 ※総合福祉会館  
本町小学校 平成18年11月～2月実施 高齢者福祉センター実施あり

### ○ ヘルシーフットプログラム

高齢になると転倒が気になります。転倒はからだのバランスが崩れることによっても起こります。この事業では足を中心に体のバランスを取るための体操や、フットケア（自分で行う足マッサージや巻き爪にならない爪の切り方）といったことを行います。週に1回のプログラムで、約3ヶ月間行います。

介護予防スクリーニングなどにより、該当する方に個別に連絡しています。

本町小学校 平成18年7月～10月実施  
坂下公民館 平成18年11月～2月実施

### ○ 足裏健康体操

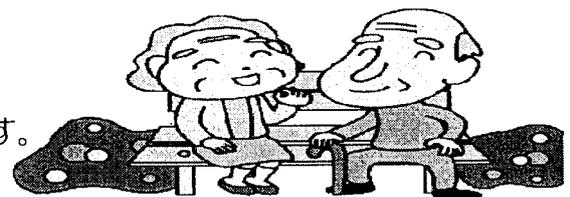
転倒を予防したり、元気に歩くためにも足裏力はとても大切です。足裏健康測定と簡単な体操でバランス力をアップします。どなたでも参加可能です。

年6回 各会場で

### ○ フットケアセミナー

自宅でもできる簡単な足の手入れの方法について学びます。

年6回 各会場で



## ○3B体操

ふれっしゅらいふプログラムを卒業された方や、運動に興味がある方が行っています。

本町小ふれあいプラザ 毎週火曜日午前10時(詳しくは長寿あんしん課までお問い合わせください)

## 閉じこもり予防事業

### ○ うえるかむ事業

出かけるのがおっくうになったり、近くに知り合いがなく、ついつい家に閉じこもりがちになったりすることがあります。また、遠くまで歩けないので行くところがないという人もいます。この事業はそういった方に身近な場所で参加していただくものです。

第四小学校ふれあいプラザ・・・第2、第4水曜日 午後1時30分～3時30分

本町小学校ふれあいプラザ・・・第2、第4火曜日 午後1時30分～3時30分

地域密着型小規模多機能施設 和光ホーム 月2回 048-451-6411

地域密着型小規模多機能施設 わこうの丘 月2回 048-451-0157

### ○ ヘルス喫茶サロン

地域の中で気軽に健康チェックを行い、健康の自己管理のお手伝いをする場所として始めました。ここでは美味しいお茶を入れていただく方など、地域にお住まいの方とともに運営していきます。

時間内は出入り自由です。お茶を飲みながらゆっくりとお話をしに来てみませんか。

本町小学校ふれあいプラザ 第1木曜日、第3火曜日

第四小学校ふれあいプラザ 午後1時30分～3時30分

## 参加するにはどうしたらいいの？

これらの事業は平成18年度事業として、長寿あんしん課で行っています。それぞれの事業ごとに対象となる方(一般高齢者の方、または特定高齢者)や参加要件や定員が決まっています。長寿あんしん課や地域包括支援センターまでお問い合わせください。

### 《 問合せ先 》

和光市役所 長寿あんしん課	和光市広沢1-5	464-1111(代)
和光南地域包括支援センター	南1-23-1	450-2500
和光中央地域包括支援センター	下新倉5-19-7	450-3344
和光北中央包括支援センター	本町25-3	464-1754

# ふれっしゅらいふプログラム

## 介護予防・運動機能向上作戦プログラム！

「としをとって足が弱くなってきた」「もうとだから仕方ない」など、年齢とともに趣味や楽しみをあきらめていませんか？近年の研究から加齢にともなう筋力の低下などは、適切な運動で強化され、運動機能も改善することがわかってきました。ふれっしゅらいふプログラムは、充実した日々を送るための運動能力改善を目的としたプログラムです。

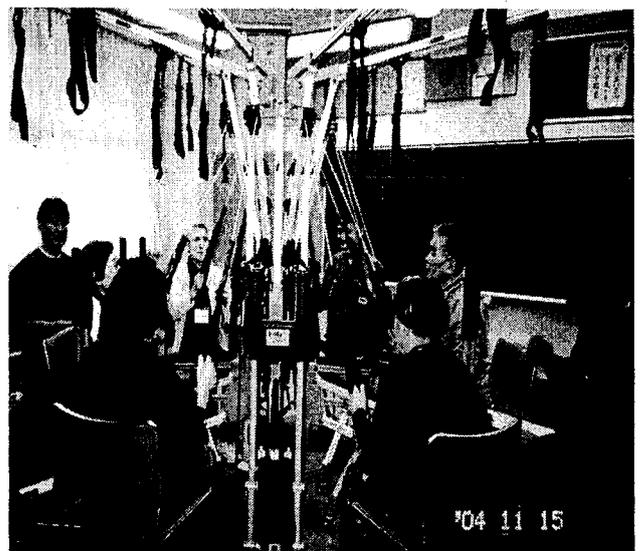
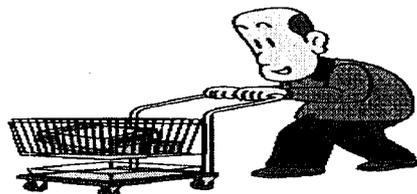
<内容> ※特定高齢者対象事業

- ①楽しく体力測定
- ②ボディースパイダー（弾性ゴムを利用したゴムチューブ負荷方式マシン）をつかった簡単筋トレ
- ③介護予防講座など

**日程** 裏面をご覧ください

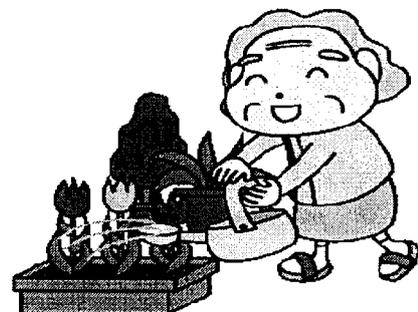
**場所** 本町小学校福祉交流室

**時間** 午前10時～11時30分



<地域支援事業とは>

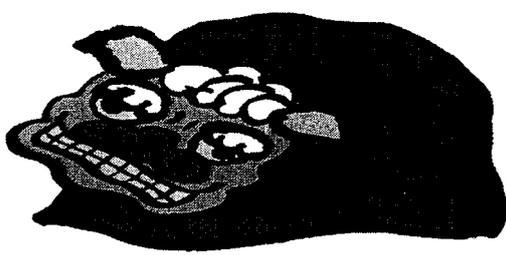
「誰もが住み慣れた地域でいきいきと老後をすごしたい」という願いを目標に、介護予防（介護状態にならないようにする）を重点的に行なうことができるようになりまし。地域支援事業とはそのひとつで、元気な高齢者の方やこの頃少し体力・気力の衰えが気になる方を対象に行う事業です。介護予防の知識や技術を学ぶ講座を開催したり、ご相談にのったりいたします。皆さんの元気な生活を応援します。



# 平成18年ふれっしゅらいふプログラム(本町小学校)日程表

1	10月	26日	(木)
2		30日	(月)
3	11月	2日	(木)
4		6日	(月)
5		9日	(木)
6		13日	(月)
7		16日	(木)
8		20日	(月)
9		27日	(月)
10		30日	(木)
11	12月	4日	(月)
12		7日	(木)
13		11日	(月)
14		14日	(木)
15		18日	(月)
16		21日	(木)
17		25日	(月)
18	1月	11日	(木)
19		15日	(月)
20		18日	(木)
21		22日	(月)
22		25日	(木)
23		29日	(月)
24	2月	1日	(木)
25		5日	(月)
26		8日	(木)
27		15日	(木)
28		19日	(月)

※ 午前10時～11時30分開催



和光市介護保険地域支援事業

**足を大切に！**

# フットケアセミナー

立つ・歩くといった基本の動作は介護予防を考える上でとても重要です。しかしどんなに脚力があっても足にタコやウオノメ、巻き爪、爪の肥厚等のトラブルがある場合、歩くバランスを崩し、苦痛のため運動機会が減ってその脚力が低下してしまいます。日常のお手入れでそのようなトラブルは解消します。足をいたわるフットケアを学び是非すてきなシニアライフはいかがですか？

- 内容 ①フスフレーター（足の専門家）による足の簡単な触診  
②足のトラブルの対処法講座・日常のお手入れの方法  
③正しい靴の選び方講座

**日時** 1月18日（木曜日）

**時間** 午後1時30分～3時

**場所** 本町小学校 福祉交流室

**定員** 20名（10名が申し込み枠です）



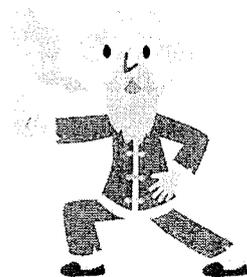
**申し込みは** 長寿あんしん課

地域支援事業担当へ 048-464-1111（代）内線2150

## <地域支援事業とは>

「誰もが住み慣れた地域でいきいきと老後をすごしたい」という願いを目標に、介護予防（介護状態にならないようにする）を重点的に行なうことができるようになりました。地域支援事業とはそのひとつで、元気な高齢者の方やこの頃少し体力・気力の衰えが気になる方を対象に行う事業です。介護予防の知識や技術を学ぶ講座を開催したり、ご相談にのったりいたします。「もう歳だから」とあきらめしないで、皆さんの元気な生活を応援します。

## 足裏健康測定・バランス測定



# 転倒予防だ！簡単体操講座

転倒は健康寿命（元気に長生きすること）の大敵です。  
転倒を予防するためには意外と足の裏の力や姿勢の  
バランスがものをいうのです。

**足裏やバランス力を鍛えてもう転倒はしないぞ！**

内容 ①足裏健康測定・バランス測定

足裏の接地状態を測定し姿勢や足の健康度を  
評価します。また立っているときの姿勢で  
身体の揺れ（バランス能力）を測定します。

②転倒予防運動

簡単な道具や椅子を使った日常的にできる運動を実際に行ってみます。



日時 **6月22日（木曜日）**

時間 **午後1時30分～3時30分**

場所 **坂下公民館**

**和光市新倉3-4-18**

定員 **20名（申し込み制です。）**

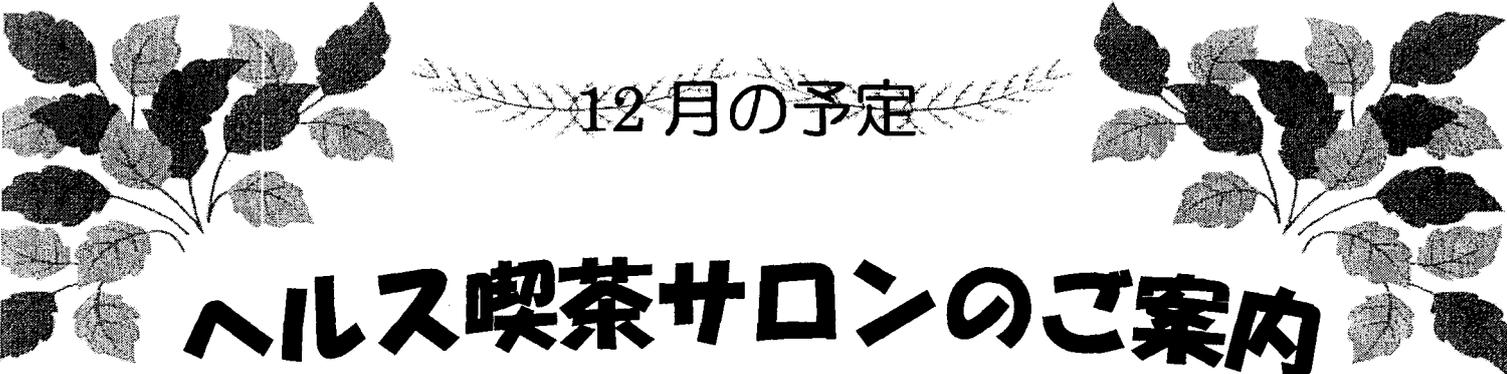
申し込みは **長寿あんしん課**

**地域支援事業担当へ 048-464-1111（代）内線2150**

### <地域支援事業とは>

「誰もが住み慣れた地域でいきいきと老後をすごしたい」という願いを目標に、介護予防（介護状態にならないようにする）を重点的に行なうことができるようになりました。地域支援事業とはそのひとつで、元気な高齢者の方やこの頃少し体力・気力の衰えが気になる方を対象に行う事業です。介護予防の知識や技術を学ぶ講座を開催したり、ご相談にのったりいたします。「もう歳だから」とあきらめないで、皆さんの元気な生活を応援します。





12月の予定

# ヘルス喫茶サロンのご案内

お茶を飲みながら、気軽に身近なことをお話してみませんか？身長や体重、体脂肪、血圧などの測定も行っています。是非おいでください。

**12月の日程 12月7日(木)**

**12月19日(火)**

時間：いずれも午後1時30分～3時30分

場所：本町小学校地域交流室ふれあいプラザ

お問い合わせ

★和光市役所長寿あんしん課

464-1111内線2150

★和光市中央地域包括支援センター

464-1754