

3年後も元気で過ごすためのカラダづくり



講師 武田 美智代 氏

健康 保健師からの
お知らせ
だより

楽々 1万歩教室

スキーのストックのような2本のポールを持って歩くのが「ノルディックウォーキング」。ポールを使用することにより足腰に負担をかけることなく楽に歩くことができます。教室時には無料でポールを貸与します。
★歩行補助用品として社会福祉協議会でポールの販売を行っています(1組5,000円)。ポールの購入については、楽々1万歩教室への参加または使用方法について保健センター職員より説明を受ける事が条件となります。

	1・4回目		2・3回目	
日時	① 9月9日(水) ④ 11月4日(水)	9:30~15:00	② 9月25日(金) ③ 10月 7日(水)	9:30~12:00
会場	える夢館 (雨天時は室内で実施)		中央区コミセン (雨天中止)	
内容	午前：ノルディックウォーキング お昼：手作りの具だくさん汁を参加者全員で会食 午後：ロコモティブ体操 他		ノルディックウォーキング (バスで幌岡・北栄方面へ移動してから堤防の上を歩きます)	
持ち物	主食となる食べるもの 帽子、タオル、水分補給のための飲み物		帽子、タオル、水分補給のための飲み物	
講師	健康保養ネットワーク フィットネスアドバイザー 武田美智代氏		町職員	

- ★ 対象者 介護予防教室に参加してなく2km程度を無理なく歩くことができる方。
- ★ 定員 25名
- ★ 服装 動きやすい服装（寒暖調節できるもの）、履きなれた運動靴
※ノルディックポールをお持ちの方は当日、持参してください。
- ★ 保険料 全4回分として1人：84円
(保険料は、欠席されることがあっても全4回分の84円を納入していただきます)
- ★ 食材費 1回あたり1人：200円 (1回目と4回目のみ)
- ★ その他 10月24日(土)には、教育委員会主催で町外のすこやかロードを歩くノルディックウォーキング教室を実施する予定です
- ★ 申込み 保健センター ☎ (574) 3141 (申込み締め切り：8月21日)

詳しくは・・・【お問合せ先】保健センター ☎ (574) 3141

“元気あっぴ”で健康寿命を延ばしましょう

みなさんは健康寿命ということばを知っていますか？

「日常生活で介護を必要としないで自立した生活のできる期間」を健康寿命といいます。
平成22年、日本の平均寿命は男性79.55歳 女性86.3歳に対し健康寿命は男性70.42歳 女性は73.62歳で、介護を必要とする期間は男性9.13年、女性12.68年あります。つまり、約10年が介護や医療が必要となる期間になります。

超高齢化社会の今、平均寿命と健康寿命の差をどのようにして短縮するかが重要です。

<頭と体をしっかり使いましょ>

寝たきりになる原因には脳血管疾患をはじめ、認知症、転倒による骨折、関節疾患等があります。始めのうちは「動くのがおっくう」「転びやすい」「物忘れがある」などで外出を控え、閉じこもりがちになり、運動機能、脳の働きが衰えてきます。筋力が衰えると飲みこむ力も弱くなるため「むせ」やすくなり、食事量の低下から栄養状態も悪くなります。予防としては、意識して体や脳の機能を働かせることで心身の活性化をはかること、「頭と体をしっかり使う」ことが大切です。

元気あっぴ教室を開催します

☆対象～介護認定を受けていない高齢者で基本チェックリストにより該当する人

例えば…

足腰が弱り 転びやすくなった	日付があやふやになり 物忘れするようになった	水やご飯に むせやすくなった	外出せず閉じ こもりがちになった
-------------------	---------------------------	-------------------	---------------------

☆スタッフ～健康運動指導士 保健師 歯科衛生士 栄養士

☆教室日程・内容

回数	日程	内容
1回目	9月 1日 (火)	元気力テスト(身体測定、血圧測定、飲み込みテスト、もの忘れ度、生活機能問診、栄養診断)
2回目	9月10日 (木)	転倒予防体操、脳いきいきレクリエーション
3回目	9月17日 (木)	軽運動～音楽を使ったお楽しみ運動～
4回目	9月29日 (火)	えん下体操で飲み込みあっぴ、栄養満点：飲み込みやすい食事
5回目	10月 6日 (火)	転倒予防体操、えん下体操、脳いきいきレクリエーション
6回目	10月13日 (火)	軽運動～音楽を使ったお楽しみ運動～
7回目	10月20日 (火)	転倒予防体操、えん下体操、脳いきいきレクリエーション
8回目	10月27日 (火)	えん下体操で飲み込みあっぴ、栄養満点：骨粗しょう症予防の食事
9回目	11月 6日 (金)	転倒予防体操、えん下体操、脳いきいきレク
10回目	11月12日 (木)	軽運動～音楽を使ったお楽しみ運動～
11回目	11月19日 (木)	気力テスト(身体測定、血圧測定、飲み込みテスト、もの忘れ度、生活機能問診、栄養診断)
12回目	11月26日 (木)	終了式 お楽しみレクリエーション

【時間】10:00～12:00 (4回目・8回目は10:00～13:00)

【場所】保健センター

☆申込み～8月17日(月)までに保健センター(☎574-3141)に申し込みください。

保健師が基本チェックリストにより教室参加の相談にのります。

詳しくは・・・【お問合せ先】保健センター ☎ (574) 3141