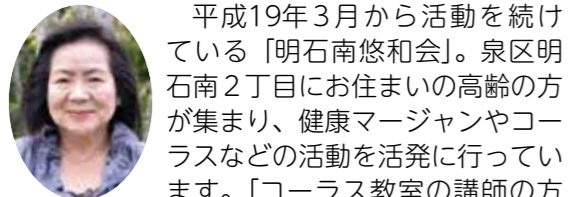


目指そう! 「豊齡力」 アップ

特集①

老人クラブ「明石南悠和会」



平成19年3月から活動を続けている「明石南悠和会」。泉区明石南2丁目にお住まいの高齢の方が集まり、健康マージャンやコーラスなどの活動を活発に行っています。「コーラス教室の講師の方を紹介していただくなど、地域の方々にも協力していただいています」と話してくれたのは、発足当初から会長として活動を続けている久道悦子さんです。「地域に居場所があることが、高齢者が安心して元気に暮らせることにつながると思っています」。

定期的な活動の他、お花見や食事会なども行っていて「外での食事会はおしゃれもしますし、特に女性メンバーから好評です。また、健康マージャンは男性にも積極的に参加してほしくて始めました。みんなに参加してもらうためには、興味や地域の特性に合った活動内容であることが大切だと感じています」と話す久道さん。「みんなが楽しいと自分もうれしいです。これからも楽しい企画を考えながら、仲間と一緒に活動を続けていきたいですね」。



ご利用ください! 地域包括支援センター

市内50カ所にある地域包括支援センターは、高齢の方々が生きていく地域で安心して生活が続けられるよう、介護・福祉・健康・医療など、さまざまな面から支援を行う、地域の高齢者支援の窓口です。介護予防や健康づくりなど、お気軽にご相談ください。

問地域包括ケア推進課 ☎214・8317

社会参加・生きがいづくりに介護予防

介護予防とは、介護が必要な状態になることを予防したり、介護や支援が必要になっても、その状態を軽減したり悪化を防止したりするために行うものです。そのため、大切なことの一つが社会参加・生きがいづくりです。平成29年版高齢社会白書によると、60歳以上の方の約6割が、趣味などを含めたグループ活動に参加したことがあり、新しい友人ができたことや生活に充実感を得られたことなどを良かった点として挙げています。市では、老人クラブをはじめとする各種団体への支援や、老

地域のつながりの中で

人福祉センターなどにおける趣味の教室、季節の行事や各種愛好会活動等を通じて、社会参加・生きがいづくりの取り組みを応援しています。仲間との交流や日頃の活動の機会を増やすこと、地域活動に参加すること等で、介護予防に努めましょう。

地域で介護予防に取り組んでいただくため今年度から始まったのが「健康づくり応援事業」。茶話会や昼食会などのサロン活動を行っている地域の団体にリハビリテーション専門職が出向き、健康づくりを応援します。日頃の活動に転倒予防のための体操や飲み込み

の機能を鍛える口腔体操などの簡単な運動を取り入れてもらいます。

また、住み慣れた地域で主体的・継続的に介護予防のための活動に取り組んでいる「介護予防自主グループ」の活動も盛んです。現在、市内には約200グループあり、各地域の集会所等で週1回から月1回程度、みんなが集まって元気に運動を続けています。健康な生活を続けるためにも、「豊齡力」アップを目指しましょう。お住まいの区の保健福祉センター、担当地区の地域包括支援センターがご相談に応じます。

めざそう! アフティンニアのぼそろ! 健康寿命 介護予防月間の催し

市では11月を介護予防月間として、市内各所で「介護予防」をテーマとしたさまざまなイベントを開催します。この機会に、健康のことや未来のことを考えてみませんか。

■豊齡ネットまつり

- 日時 11月10日(金)午前9時半～午後4時
- 会場 シルバーセンター
- 内容 社会参加を行うシニアのグループの活動発表、手作り品の販売など 問せんだい豊齡学園事務局(シルバーセンター内) ☎215・3129

■働く方の介護入門講座

- 日時 11月16日(木)午後6時半～8時半
- 会場 シルバーセンター
- 内容 「介護の基礎、加齢と心身変化を学ぶ」と題する講話と実技
- 定員 30人(先着)
- 申込 電話、ファクスまたはEメール(講座名、氏名、電話番号を記入)で 申・問仙台市健康福祉事業団 ☎215・3711、ℒ215・3718、Eメール senkaig@nifty.com

※他にもさまざまな催しが行われます。詳しくは各区役所、各総合支所、地域包括支援センター、シルバーセンター等で配布する「介護予防月間イベントガイド」をご覧ください。市ホームページからご覧いただけます。

この特集に関するお問い合わせは、地域包括ケア推進課 ☎214・8317、ℒ214・8191



※「豊齡力」とは、豊かに年齢を重ねていける力を意味する仙台市の造語です

ちょっとした心身の変化を感じたら

加齢や生活環境の変化などにより、心と体の機能が低下することは誰にでも起こり得ます。「これまで平気だった買い物先までの距離がおっくうに感じる」「食事がおいしく感じられない」等の変化は、筋力や食事量、口腔機能の低下といったさまざまな要因が絡み合って生じます。慢性疾患がある場合には、持病のコントロールも必要です。

心身のちょっとした変化に気付いた時に、自分の状態を知り、体操などを暮らしの中に取り入れ、生活しやすい環境を整えたりすることで、生活機能の維持向上を図り、自分らしい生活を続けましょう。そのためには、食事に気を付け、適度な運動を心掛けることはもちろん、外出して友人とおしゃべりすることや、地域活動への参加などを通して社会と交流することも有効です。

近年の研究によると、趣味のグループやボランティア活動へ参加するなど、積極的に社会参加をしている方が多い地域ほど、転倒や認知症、うつなどのリスクが低い傾向にあることが明らかになっています。

特集①