

介護予防教室①

健康な心身の維持で

お呼びでない介護

市が実施している「介護予防教室」を市民記者が取材。今回と次の2回に分けて、心身のトレーニングに励む人たちの姿と、介護予防の大切さを紹介します。



第54回

このコーナーでは、健康づくりに取り組んでいる元気な市民・団体のみなさんを紹介していきます。
■ 問い合わせ先
健康づくり課 ☎(36) 1187

目的別に約20の教室を開催

介護予防とは、「介護を受けなくても良いようにする」「もし介護が必要になっても、それ以上悪化させない」ことを目的に、元氣な人が元氣なうちから、生活機能が低下しないように努める活動のことです。
市では、専門施設に委託して介護予防教室を開設しています。利用できるのは、40歳〜64歳までの特定健診を受けた人と

食生活の改善と向上「食トレクラブ」

8月上旬、水光会総合リハ・フィットネスセンター(福津市)の「食トレクラブ」と「知恵の輪クラブ」の2教室を訪れました。



「食トレクラブ」は、栄養バランスの講話や調理実習、軽運動などで、食生活の改善と向上を目指す教室です。



この日の参加者は、古川正藏さん(日の里)と占部スズ子さん(自由ヶ丘)の2人。「講師とマンツーマンで話せるので分かりやすい」と古川さん。2人とも市の紹介で受講しているそうです。

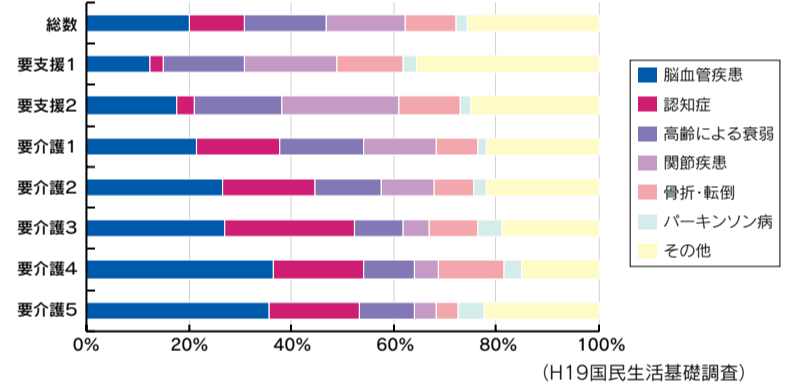
介護予防教室に参加しませんか



保健師からの一言

高齢者が要介護状態になる主な原因は、脳卒中などの脳血管疾患、認知症、高齢による衰弱、関節疾患、骨折・転倒です(グラフ1)。

グラフ1 要介護度別、介護が必要になった原因の割合



病気の予防や悪化予防、年齢に伴う体の機能低下を抑制することが、元気で自分らしく自立した生活を送るために必要です。元氣なうちから介護予防の意識を持って、体の機能の変化に対応する方法を学ぶため、ぜひ介護予防教室に参加してください。

市では、介護認定を受けていない65歳以上の人を対象に、運動や口腔機能の向上、栄養改善や認知症予防などを学ぶ介護予防教室の他にも、元氣な人でも若いうちから参加できる介護予防教室(40歳以上対象)を実施しています。

●おいしく食べて、介護予防!

高齢になると、胃腸の消化・吸収力が衰えることもあり、十分な栄養が取れていないことがあります。何をどれだけ食べたらいいか、食べ物に含まれる栄養素などを学びながら、簡単に作れる料理の学習ができます。食べることは健康の基本です。

●定期的な外出と脳の活性化で、介護予防!

認知症は、脳の障がいによる病気です。脳を活発に使う生活をしていると、認知症の予防になります。一人で家にいることが多い人は、定期的に外出する機会をつくるためにも、今回紹介した教室などに参加しませんか。認知症予防教室の他、うつ予防や閉じこもり予防の教室も実施しています。詳しくは、健康づくり課へ問い合わせをしてください。

脳の活性化を図る「知恵の輪クラブ」

「知恵の輪クラブ」は、レクリエーションや脳トレーニング、軽運動、創作活動などで脳の活性化を図る教室です。

この日の参加者は9人。指導に当たる

介護福祉士の山口理可さんは「大切なのは、まずここに出てくることです。ここでみなさんと楽しく話をしているだけで刺激になります」と言います。

健康運動指導士の



藤野さん(右から3番目)の指導で軽運動に励む参加者

今日の内容は「夏とカルシウム」。管理栄養士の吉開智子さんが講話を始めます。

「夏は日照時間が長く、カルシウムの吸収を良くするビタミンDの働きが促進される利点がある反面、大量の汗でカルシウムが多く体外へ流れ出る不利な点もあります」と吉開さん。

「水分不足やカルシウムなどのミネラルのバランスが崩れると、体がだるい、疲れやすいなどの症状(夏ばて)が出ます。カルシウムが不足すると、筋肉の収縮やけいれんを起し、足がつったりします。特に夏は、カルシウムを多く取る必要

があります。吉開さんの話を聴いて、2人とも熱心にメモを取っていました。

「夏は日照時間が長く、カルシウムの吸収を良くするビタミンDの働きが促進される利点がある反面、大量の汗でカルシウムが多く体外へ流れ出る不利な点もあります」と吉開さん。

「知恵の輪クラブ」は、レクリエーションや脳トレーニング、軽運動、創作活動などで脳の活性化を図る教室です。

この日の参加者は9人。指導に当たる介護福祉士の山口理可さんは「大切なのは、まずここに出てくることです。ここでみなさんと楽しく話をしているだけで刺激になります」と言います。

健康運動指導士の



うちわに色とりどりの装飾を施す参加者

舞台裏

今年の夏も水難事故のニュースを多く聞いた田久子ども会が実施した「親子着衣泳教室」。水難事故に遭った時、靴が浮くことや背浮きの泳法を知っているかどうかは生死を分ける。泳ぎが不得手な私にも教訓となる事項がいくつもあった。とにかく慌てないことが重要。そのためにも一度は体験しておきたい。(う)
■宗像市の花「カノコユリ」。メイトム宗像の庭に咲いている立派なカノコユリを見ました。■自生するにはあらゆる条件を満たさなければ育たない貴重な花。絶滅の危機から守る「むなかた水と緑の会」の活動は素晴らしいと思います。■将来、市内の至る所で、市の花に出会える日を楽しみにしています。(み)
■沐浴教室を取材。5年前に参加した時のことを思い出しました。■緊張を隠せない特に男性のみなさん。私も同じ。話を聞いて「不安な気持ち」に同感しました。■しかし、日本赤十字九州国際看護大学のみなさんの「工夫」で次第に緊張も解け、笑顔も見られて安心しました。■育児の方法は十人十色。赤ちゃんの沐浴を楽しんでください。(あ)