

ハツラツ高齢者

高齢者が住み慣れた地域で安心して暮らしていけるよう、市は施設等のバリアフリー化などの環境整備に取り組んでいます。また、高齢者の生きがいつくりや介護予防に重点を置いた保健福祉サービスを進め「健康いきいき活力ある高齢社会」を目指しています。

市の人口に占める65歳以上の高齢者が増加しています。平成22年3月末は21・1%。平成26年には、4人に1人が高齢者になると予想されています。

人は年齢を重ねるにつれて、筋力、バランス感覚、体力、回復力などの身体能力・身体機能が衰え、低下することは避けられません。

高齢者のけがや病気は、予想以上に回復に時間がかかり、最悪の場合、寝たきりになってしまい介護が必要となることさえあります。けがや病気をせずに健康で暮らすためには、規則正しい生活と食事、適度な運動が必要です。そして趣味の会に参加するなど、毎日を楽しみ過ごしましょう。



市内の名所や史跡を歩いて巡る「初春のつどい」は毎年1月、市民の体力づくりと親睦を目的に開催。家族と一緒に多くの高齢者が参加（松花堂）

健康寿命をのばそう

65歳以上の高齢者の健やかな生活をサポートするため、さまざまな高齢者の状態に対応した介護予防教室・講座等を開催しています。

健康増進の
おとけががある高齢者の
（特定高齢者）の
介護予防教室

いきいき介護予防教室（閉じこもり・認知症予防）
運動やさまざまな活動の提供（アクティビティサービ
ス）、茶話会等を通じて閉じ

はつらつ健康教室
体操・ゲーム・季節の行事・茶話会等を通じて、閉じこもりの改善、予防を図ります。6月から八寿園、9月からは、やまばと、八勝園、ひまわり園、有智の郷、ディアレストで週1回、開催する予定です。

こもりや認知症の改善・予防を図ります。

八寿園で週1回開催。内容により、実費負担が必要です。パワーアップ介護予防教室（運動器の機能向上）

体の運動機能が低下してきた人や低下するおそれがある人を対象に、個別プログラムに沿った運動やゲームなどを行い、運動機能の向上を図ります。

八寿園で週2回開催。内容により、実費負担が必要です。かむかむ教室（口腔機能向上）「固いものが食べにくい」

シニア3楽体操教室
健康と友達づくりを目的に、体にやさしい体操とゲームを行います。気楽に参加、楽しく続けて、楽な運動の3楽体操で、閉じこもりの改善と予防を図ります。6月から志水公民館、シルバー人材センターで週2回、開催します。

健康長寿教室
健康寿命を延ばし、要介護状態になることを防ぐため、小学校区の公民館や集会所などでミニ健康講座を開催します。閉じこもり予防のきっかけづくりとして、体操やレクリエーションなども行います。



「お茶や汁物でむせる」など、かむ、飲み込むなどの口腔機能

低下のおそれのある人を対象に、歯科衛生士等が指導します。

栄養改善
低栄養状態のおそれのある人を対象に、その人の食習慣や好み把握したうえで、計画を立てて栄養状態の改善を図ります。

訪問指導
介護予防教室等への参加が困難な特定高齢者の自宅に保健師等が訪問し、相談・指導を行います。

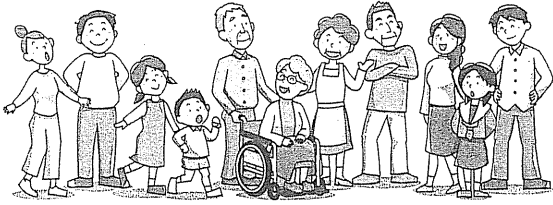
地域ボランティア養成教室
運動の知識と実技の講習を行い、ストレッチや筋トレなどのメニューを学び、地域で活動する介護予防のボランティアを養成します。

その先の世の
高齢者健康相談
高齢者健康相談（血圧測定、尿検査、健康相談）、介護予防普及啓発、老人クラブのサークル活動、学区福祉委員会が地域で開催する「ふれあいサロン」（昼食会、茶話会、趣味の会）、市民体育館で開催するシニアスポーツクラブなど。



自治会が開く高齢者バリアフリー大会（男山香呂）





健康いきいき

食習慣改善アドバイス

食事は一汁三菜を意識する

汁物1わんに、おかず3品が和食の「一汁三菜」。主菜でタンパク質、副菜でビタミンやミネラルを含む食材を食べると、バランスの取れた食事になります。また水分は積極的にとりましょう。

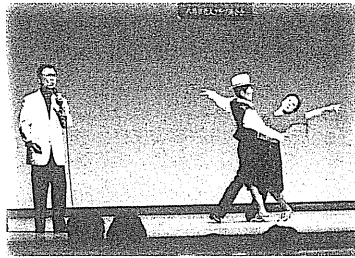
<p>副菜</p> <p>野菜・海藻を中心としたおかずで、ビタミンやミネラルをとります。</p>		<p>主菜</p> <p>肉・魚・卵・豆製品など、タンパク質を中心としたメインのおかず。</p>
<p>汁物</p> <p>塩分をとり過ぎないように、汁物は1日1回に。汁物が無い時には副菜をもう1品。</p>		

200cc 乳製品(カルシウム)と果物は、1日のどこかに入れましょう。

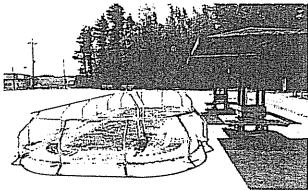
生活習慣病の予防教室(志水公民館)



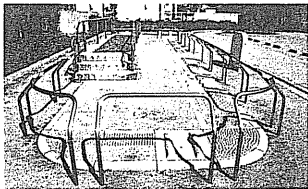
地域(ター)



市老人クラブ連合会は5,100人を超える60歳以上の市民が加入。15の趣味の部会があり、演芸大会などで、日ごろの活動の成果を披露(市文化センター)



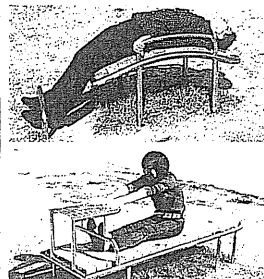
靴を脱いでゆっくり歩くと、足裏のツボを刺激する健康歩道は、市民スポーツ公園(写真上)と有智郷市民公園(同下)に設置



誰でも自由に利用できる公園の健康遊具



背のばしや前屈運動ができるベンチ、ぶら下がり鉄棒などの健康遊具



家の中に閉じこもりがちになると足腰が弱ります。積極的に外出する機会をみつけて歩きましょう。市は今年度、市内のバス停に設置しているベンチを25カ所から50カ所以上に増やす予定です。また公園に、背のばしや上体そらしなどの簡単な運動ができる健康

遊具を設置します。健康遊具は市民スポーツ公園(野尻正畑)や有智郷市民公園(内里北ノ口)、リニューアルオープン予定の男山レクリエーションセンター(八幡大谷)などに設置しています。今年度は、さらにくすのき近隣公園(男山竹園)や、

歩くことは元気づくり さあ、まちへ出かけよう



あらかし近隣公園(橋本意足)にも背のばしができるストレッチベンチ等を設置する予定です。散歩の途中にちよつとストレッチ。楽しみながら気軽に体力づくりをしてみませんか。



高齢者大学(写真上)や囲碁大会(同中)が開催される八寿園(同下)

老人憩いの家「八寿園」

(男山美桜) ☎981-8131



ステージを備えた大広間や健康室があります。

市内在住の60歳以上の人や身体障害者手帳を所持している人が利用でき、由にレクリエーションや趣味等の活動

できます。また介護予防教室も行っています。来園は福祉バスの利用が便利です。

市内には、八寿園の他に南ヶ丘老人の家(八幡広門都老人の家(下奈良一丁地)などがあります。

◆施設の利用方法や開園時間などの詳細は、高齢介護までお尋ねください。