



シニアのひろば



「健康寿命」を延ばしましょう

「人生100年時代」といわれている昨今では、70歳を超えて働くことを考えている人も少なくありません。そのためには、**健康寿命**を延ばすことが大切です。

健康寿命とは、「心身ともに自立し、健康的に生活できる期間」のことを指し、2000年にWHO(世界保健機関)が提唱しました。



健康を維持するためには運動がカギ

健康寿命を延ばすためには、バランスの取れた食事や十分な睡眠、適度な運動などが重要となります。特に体を動かすことは、筋肉量を増加させ介護の一因となる骨折を予防するだけでなく、認知症や脳血管疾患などを予防する効果もあるといわれています。

「はつらつシニア体操」に参加してみませんか？

新たに運動を始めようとしても一人では長続きしなかったり、無理をして体を痛めたりする可能性があります。

現在、市民館などで実施している高齢

者向けの教室「はつらつシニア体操」は、介護予防につい

て学んだ指導者のもと、適切な運動を教わるこ

とができます。ぜひ、気軽に参加ください。

詳細については、「高齢者福祉の手引き」をご覧ください。お問い合わせください。



介護予防推進員養成講座

今後、本市では、介護予防推進員を増やし、より身近な場所で運動に取り組めるようにしていきたいと考えています。そこで次の通り、全4回の講座を実施し、皆さんにも介護予防推進員として地域で体操を普及する活動に参加していただきたいと思っています。

講座では、高齢者向けのストレッチや筋力トレーニング、脳力トレーニング※など高齢者の集まる場所で生かせる技術をリハビリ専門職などから学ぶことができます。

※脳力トレーニングとは、記憶力や学習能力などの知的能力を向上させるためのトレーニングのこと

【対象】 市内在住で、高齢者向けの運動などの指導に協力していただける方

【開催日】 5月14日(木)、21日(木)、28日(木)、6月4日(木) 全4回

※講師の都合により変更になる可能性があります

【時間】 午前10時～午後2時30分

【場所】 田原福祉センター3階 大会議室

【内容】 講義および体操など

【定員】 20人程度

【費用】 無料

【持ち物】 筆記用具、タオルを持参の上、動きやすい服装でお越しください(昼食や飲料は各自でご用意ください)

【申込期限】 4月30日(木)

【申込方法】 電話にて

▼高齢福祉課長寿介護係

☎ 23・3217 FAX 23・3545

◆高齢者福祉の手引◆

安否確認や配食などの福祉サービス、介護、各市民館などで実施している体操教室の情報などを掲載しています。市HP(☎1005660)で検索すると詳しい内容をご覧ください。