

活動支援事業の目玉のひとつ!! はつらっ! 交流まつり 実施報告

実施日 平成 28 年 9 月 28 日 会場 みしま体育館 参加人数 119 人

たくさんの転ばん隊のみなさまに御協力いただき、今話題の**認知症予防方法**をお届けしました♡



だんだんダンス (認知症予防ダンス)



ウォークラリー (四字熟語問題)



ウォークラリー (スクエアステップ)

内容紹介

だんだんダンス

日常生活動作を取り入れた認知症予防ダンスを行いました。

認知症予防てんこ盛りのウォークラリー

認知症予防方法を盛り込んだゲームを 18 種類用意しました。身体を動かしたり、脳トレをしたり、知恵をしぼりきったり……!! 4~5人のグループで、たくさんの認知症予防を体験していただきました。

参加者の声

- 普段、会うことのできない人と交流できてすごくプラスになった。
- 自分のサークルでやってみたい内容が見つかった。
- 普段は避けがちな内容 (脳トレなど) にチャレンジするきっかけになった。

はつらっ! 交流まつりとは

介護予防サークル・はつらっ広場へ参加している人を対象としています。交流と実技講習を行うことで参加者の意欲向上を図るものです。

楽しい! 仲間ができる!
ためになる! と大好評です。

平成 29 年度も開催予定です。詳細が決まりましたら御案内させていただきます。お楽しみに♡

はつらっ便利

創刊号

平成 29 年
3 月発行

はつらっ便利の記事を募集しております。お問合せは長寿はつらっ課までお願いします

発行者

長岡市
長寿はつらっ課

長岡市幸町2-1-1 さいわいプラザ
TEL.39-2268 FAX.39-2603

健康寿命

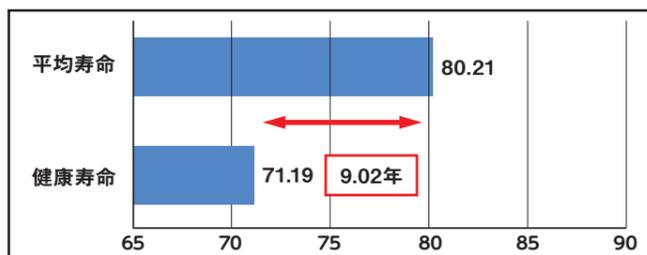
健康寿命とは、「健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間」のことをいいます。

平均寿命と健康寿命の差は、寝たきりや介護サービス等誰かの支援が必要となる期間を表しています。

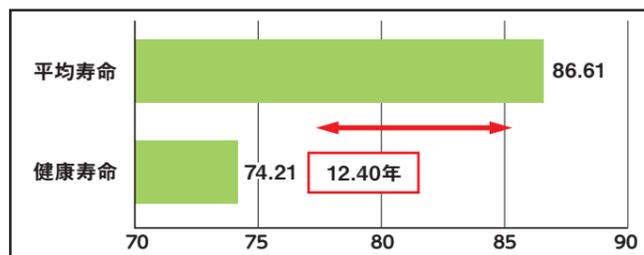
日常生活に制限なく生活を送るためには、**健康寿命と平均寿命の差を小さくしていくことが必要です。**

- 平成 25 年の平均寿命 (全国) は、男性 80.21 歳、女性 86.61 歳
- 平成 25 年の健康寿命 (全国) は、男性 71.19 歳、女性 74.21 歳
- 平均寿命と健康寿命の差 (支援が必要となる期間) は、**男性 9.02 年、女性 12.40 年**

【男性】平成 25 年



【女性】平成 25 年



ハッピー体操 DVD について

ハッピー体操 (長岡市オリジナル介護予防体操) の新しいDVDが完成しました!! DVDは貸し出しできます。ハッピー体操を継続して行いたい団体へはDVDをお渡しできます。長寿はつらっ課へお問い合わせください。



【資料】

- 平均寿命: 厚生労働省「平成 25 年簡易生命表」
- 健康寿命: 厚生労働省「平成 25 年簡易生命表」
厚生労働省「平成 25 年人口動態統計」
厚生労働省「平成 25 年国民生活基礎調査」
総務省「平成 25 年推計人口」
より算出

健康寿命を延ばす秘訣は裏面へ➡

知っていますか？ ロコモ (ロコモティブシンドローム)

若い世代も必見!!!
30、40代でもロコモに不安を抱える人が多い!!

健康寿命の大敵となるのは、自立度の低下や寝たきり、つまり要支援・要介護状態になることです。その原因の第一位は「**運動器の障害**」だということをご存知ですか？

その運動器の障害により移動機能が低下して、要介護になったり、要介護になる危険の高い状態を「**ロコモティブシンドローム (略称：ロコモ、和名：運動器症候群)**」といいます。

ロコモに関係する要因として、骨粗鬆症や変形性関節症などの加齢に伴う運動器の疾患や、下肢筋力やバランス能力の低下など加齢による身体機能の低下があげられます。

身体機能の低下は、自分でも気付かないうちにひそかに進行していきます。いつまでも自分の足で歩き続けていくためにも、ロコモを予防し、健康寿命を延ばしていきましょう!!
そこで手軽にできるロコモ対策として、運動を2つご紹介します。

【参考資料】公益財団法人 日本整形外科学会
ロコモチャレンジ! 推進協議会ロコモパンフレット

1. バランス能力をつける「片足立ち」

- 転倒しないよう壁や机などつかまるものがある場所で行いましょう。
- 床につかない程度に片足を上げます。そのまま30秒から1分間維持しましょう。
- 姿勢は真っすぐに保ちましょう。不安な方は壁や机を支えに手をつけて行いましょう。
- 左右1分程度ずつ、一日3回行いましょう。



2. 下肢筋力をつける「スクワット」

- ① 肩幅より少し広めに足を広げて立ちます。つま先は30度くらい開きます。
 - ② 膝がつま先より前にならないように、また膝が足の人差し指の方向に向くように注意して、お尻を後ろへ引くように体を下ろしていきます。足首・膝・股関節はしっかり曲げて、姿勢は真っすぐに保ちましょう。スクワットも不安な方は机などに手をつけて行いましょう。
- 深呼吸をするペースで5～6回繰り返します。1日3回行いましょう。



POINT
膝がつま先から出ないように

※回数や頻度は目安ですので、その時の体調に合わせて行ってください。
※頑張りすぎず、無理をせず、自分のペースで行いましょう! 続けることが肝心です!

シニア世代のための元気はつらつ! メニュー

高齢期になると、栄養が足りない状態になることが少なくありません。いろいろな食品をまんべんなく食べることが大切です。

2月20日に「はつらつ道場 (長寿はつらつ課主催の週1回の定期教室)」にて、低栄養予防のための調理実習を行いました。その中から、やわらかくお肉も食べやすいおすすめ献立を紹介します。

- 材料 (2人分)**
- 豚赤身ひき肉 … 120g
 - 白菜 … 60g
 - しょうが (みじん切り) … 6g
 - だし汁 … 50g (カップ1/4)
 - 片栗粉 … 1.5g (小さじ1/2)
- A**
- 卵 … 20g (小1/2個)
 - 酒 … 5g (小さじ1)
 - 塩 … 1g (小さじ1/5)
 - しょうゆ … 3g (小さじ1/2)
 - 片栗粉 … 7.5g (小さじ2と1/2)

- 作り方**
- ① 白菜は熱湯でしんなりとするまでゆで、みじん切りにして水けをしぼってボールに入れる。ひき肉、しょうが、Aを加え、粘りが出るまで練り、ひと口大の小判型にまとめる。
 - ② 鍋に①を並べてだしを加え、ふたをして強火にかけ、煮立ったら弱火にして10～15分煮る。肉団子だけを器に盛る。
 - ③ 残った煮汁を煮立て、片栗粉を倍量の水で溶いて加え、とろみがついたら②にかける。



長岡市では、介護予防に取り組む活動を支援しています!

長岡市では、住民主体の自主的な介護予防活動が地域に広く実施されるよう、「介護予防サークル」や「はつらつ広場」の立ち上げや運営の支援をしています。また、介護予防事業の担い手となる介護予防サポーター「転ばん隊」等の人材の養成や支援を行っています。

介護予防サークルとは …

月1回以上、介護予防を目的として活動している団体です。会場費の補助や介護予防講師の派遣を行っています。

はつらつ広場とは …

週1回以上、介護予防に取り組む団体です。運営費の補助や介護予防講師の派遣を行っています。

こころもからだも元気に過ごしたいあなたへ。
人とのつながりが元気の秘訣!
役割を持つことも大切です。



「介護予防サークルに登録をしたい」
「はつらつ広場を立ち上げたい」場合は、
長寿はつらつ課介護予防係までご連絡ください。

活用していますか? 介護予防講座

健康長寿の実現を目指して、介護予防の意識・知識を取り入れ、実践していくためのヒントが満載の「介護予防講座」を実施しています。各専門講師が会場に出向き講座を行います。

講座の申し込みは、希望日の1か月前までに長寿はつらつ課介護予防係または各支所市民生活課までご連絡ください。

項目	内容
足腰元気講座 (運動機能向上講座)	筋力やバランス力の向上を図り、転ばない身体を作ります。長岡市オリジナル介護予防体操等を通じて、運動機能の向上を図ります。
認知症予防講座	認知症とは何かを理解するとともに、その予防に取り組みます。また、「認知症になっても安心して過ごすことができる」地域づくりを目指します。
しあわせ発見講座 (うつ予防講座)	地域で暮らす高齢者の4人に1人とも言われる「うつ」をはじめ、こころの健康づくりについて理解し、毎日をより楽しく過ごすためのコツを学びます。
栄養講座	低栄養を防ぐ食事のコツを学び、高齢期を元気に過ごすための食生活を考えます。
歯つらつ健口講座 (口腔機能向上講座)	かむ・飲む・話すに必要なお口の機能の理解を深め、機能を高めるための清掃方法や体操を学び、実践します。
介護予防講座	長岡市の高齢者の実態など、介護予防全般について広く学びます。

介護予防サークルへは年5回、はつらつ広場へは年2回、町内会や老人クラブなど市民団体へは年1回まで介護予防講師の派遣を行っています。