

「男のはつらつ教室」開催しました!! 平成29年11月～平成30年2月まで



「男性」がもっと参加しやすい場を…というコンセプトから誕生した教室。充実した内容に男性参加者も大満足!!

- 早稲田大学 岡教授の特別講座 ■認知症予防講座
- お口の健康講座 ■個別指導(生活&運動) ■こころの健康講座



週に1回、全16回コースの教室です。健康づくりに役立つ講座と運動を受講し、からだ^とあたま^をトレーニングしました!!

はつらつ便り

第5号

平成30年
4月発行

先行告知!!

「男のはつらつ教室」今年度も開催いたします!!

日時 平成30年7月4日～9月26日(毎週水曜日) 午後1:30～3:30 詳細 市政だより5月号掲載
会場 さいわいプラザ 4階大ホール ※初めて参加される方を優先します。※定員を超えた場合は抽選となります。

お申込み、お待ちしております♪

長岡市介護予防サポーター 転ばん隊 新規養成研修会 開催!

「転ばん隊」は、市主催の教室、市内の介護予防サークルや地域等で介護予防に関する活動を行うサポーターで、現在は114名が登録しています。

今年度、新たに介護予防サポーター「転ばん隊」として活動していただける方を募集します。

5月25日～9月25日まで、概ね月1～2回、全8回程度の研修を予定しています。修了後は、市内各地での介護予防事業に従事していただくこととなります。

詳細は市政だより5月号に掲載予定です。

私たちと一緒に活動しましょう



主な研修プログラム

- 長岡市の高齢者について
- 高齢者の特徴
- 健康チェック
- 介護予防について
- 運動実技
- 活動実習

はつらつ便りの記事を募集しております。お問合せは長寿はつらつ課までお願いします。

発行者

長岡市
長寿はつらつ課

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

地域でひろげませんか「はつらつ広場」～みんなで目指そう!元気な100才!～

「はつらつ広場」を始めてみませんか?

住民主体で介護予防に週1回以上取り組む活動に対して、長岡市は補助金や講師派遣などの支援をしています

■対象となる活動(抜粋)

- ・参加者が、**おおむね65歳以上**で、1回あたりの参加者が**おおむね5人以上**である
- ・**週1回以上**、1回につき**2時間以上**活動している
- ・**毎回1時間以上**、**介護予防に資する活動**をしている
- ・**上記の1時間は、特定の運動・種目・内容に偏っておらず、誰でもできる内容**である
- ・**住民主体**で運営され、**誰もが気軽に参加**しやすく**新規参加を随時受け入れ**ている

■支援内容

- ・補助金の交付(年間上限24万円、新規申請団体は、初年度に限り上限6万円を加算)
- ・講師の無料派遣(介護予防講師を年間2回、ハッピー体操広め隊は派遣回数制限なし)

■補助金対象経費

講師等謝金、交通費、消耗品、保険料、会場使用料、備品等

■受付期間

平成30年4月2日(月)～4月27日(金)

※1つの団体が「はつらつ広場」と「介護予防サークル」を重複して申請は不可です



市政だより4月号掲載
新規団体公募!

週1回の活動が難しい場合には…

「介護予防サークル」募集!!

介護予防サークルとして登録していただくと、介護予防講師の無料派遣(年間上限5回)と会場費の補助を行っております。

■登録条件

- ・介護予防を目的として活動している
- ・原則として月1回以上、年間を通して活動している
- ・参加者がおおむね65歳以上で、1回あたりの参加者が5人以上である

健康長寿をめざして活動中!

はつらつ広場………46団体
介護予防サークル…292団体
H30.2.1現在



詳細はお気軽にお問い合わせください

長岡市 長寿はつらつ課 介護予防係 ☎0258-39-2268

みんなで考え、正しく理解しましょう！ 心の健康

新潟県は全国の中でも自殺率の高い県です。さらに、長岡市の自殺率は県自殺率を上回っています。
自殺の原因のひとつに、「うつ病」があります。うつ病について正しく理解しましょう。

うつ病は脳内物質のセロトニンの働きが低下した脳の病気です。
決して「**気の持ちよう**」や「**甘え**」が原因ではありません。
日常生活のちょっとした変化がきっかけでなることもあります。



心の不調 最近こんなサインはありませんか？

からだのサイン

- 熟睡できない
- 食欲がない
- 体がだるい（倦怠感）
- 頭痛・胃痛
- 息苦しさ
- 肩こり
- 下痢・便秘



からだのサインでうつ病だと気づく例もあります。

心のサイン

- 憂うつな気分が続く
- 何をやっても楽しくない
- 集中力が続かない
- 疲れやすい
- 落ち着きがない
- 自分を責める
- 仕事や家事のミスが増えた

2週間以上続いていたら“うつ”かもしれません。うつ病は「**休養**」と「**お薬**」で治る病気です。無理をせず早めにかかりつけ医や保健師に相談しましょう。

うつ病を予防するために普段の生活を整えましょう。

光を浴びる習慣

日光を浴びることはセロトニンの分泌を高めます。起きたら朝日を浴びる、屋外に出る時間を増やす、カーテンなどを開け光を取り入れることを心がけましょう。

休養、睡眠

朝晩にメリハリをつけ、必要以上の睡眠は控えましょう。日中の適度な運動で熟睡感が向上します。

食生活のバランス

規則正しく、いろいろな食材を食べましょう。塩分、糖分、油分の摂り過ぎには注意しましょう。セロトニンの原料となる必須アミノ酸のトリプトファンはたんぱく質を多く含む食材（肉類、魚類、大豆製品など）に多く含まれます。

運動習慣

ラジオ体操や散歩など適度に体を動かすことはセロトニンの分泌を促します。

自分自身でサインに気づき受診や相談をすることはもちろんですが、周囲が変化に気づき声をかけることも大切です。心配していることを伝え、「心の相談窓口」を紹介してください。詳しくは **長岡市健康課 (39-7508)** または各支所市民生活課へお問い合わせください。

認知症のこと、学んでみませんか？

認知症サポーター養成講座のご案内

どんな病気？ もの忘れとどう違う？ もし認知症になったら...

認知症キャラバン・メイト（講師）を派遣し、認知症サポーター養成講座を行います

認知症サポーターとは

認知症について正しく理解し、偏見をもたず認知症の人や家族を温かく見守る応援者です。認知症サポーター養成講座を受講した人が、**認知症サポーター**となり、その証として**オレンジリング**が渡されます。



- 内容** 認知症を理解する、認知症サポーターとは、など
- 対象** 長岡市内にお住まい、または通勤、通学する10人以上の団体・グループ
- 費用** 無料（会場使用料は自己負担です）
- 時間** 60～90分程度
- 会場** 申込者でご用意ください
- 申込方法** 開催希望日のおおよそ2ヶ月前までに申込書を提出（長岡市のホームページからダウンロードできます）
- 申し込み・問い合わせ** 高齢者基幹包括支援センター（☎89-7440）または各支所市民生活課まで



春の健康づくりに！ 皆さまの参加をお待ちしております

ハッピー体操体験会

- 内容** 転倒予防、運動不足解消に「長岡大花火音頭」に合わせて楽しく体操し、ココロもカラダも元気がつらつに！
- 場所** アオーレ長岡（大手通1-4-10）
- 時間** 午後1時30分～2時30分
- 実施日** 4/18(水) ホールBC
5/16(水) ホールA
6/20(水) ホールBC

参加費無料・申込不要
直接会場にお越しください

カフェDE健康講座

- 内容** 気軽に参加できる様々な健康講座です。約1時間自分のカラダに向き合ってみませんか
- 場所** タニタカフェ（大手通2-2-6長岡市民センター1階）
- 時間** 午前10時～11時
- 実施日** 5/15(火)（長寿はつらつ課実施分）

参加費無料・申込不要
直接会場にお越しください

健幸長寿学のすすめ

- 内容** 「運動」を中心として、健幸長寿を目指すために知っておきたい知識を4回コースで学びます
- 場所** さいわいプラザ（幸町2-1-1）
- 時間** 午後1時30分～3時30分
- 実施日** 6/6、13、20、27（毎週水曜日）
- 対象** 65歳以上

申込方法など詳細は
市政だより5月号に掲載予定です

空いてる時間に Let's! 脳活チャレンジ

人間の脳の中にはたくさんの機能があり、高齢期になると落ちやすいといわれている機能がいくつかあります。今回は「まちがい探し」で ※1. 注意力と ※2. 視空間認知機能 を使い、脳を活性化していきましょう!!

- ※1. 注意力…何かに集中する集中力、同時に様々な所に気を配る注意分割機能を指します。
- ※2. 視空間認知機能…視覚から得た物の形や方向、大きさなどを把握するための機能です。

下の2枚の絵を比べて13個の間違いを探してみよう!!



①女性の髪が長い ②女性の髪が短い ③女性の髪が短い ④女性の髪が長い ⑤女性の髪が短い ⑥女性の髪が長い ⑦女性の髪が短い ⑧女性の髪が長い ⑨女性の髪が短い ⑩女性の髪が長い ⑪女性の髪が短い ⑫女性の髪が長い ⑬女性の髪が短い