

転ばぬ杖

元気で長生きする秘訣は、「きょういく」と「きょうよう」

厚生労働科学研究班の調査

元気で長生きする方の共通する生活習慣の秘訣は、「きょういく」と「きょうよう」といわれています。

「きょういく」とは「今日・行くところがある」で、「きょうよう」とは「今日・用がある」です。これらの介護予防は、この秘訣を取り入れていきましょう。

結果では、「スポーツ関係・ボランティア・趣味関係のグループ等への社会参加の割合が高い地域ほど、転倒や、認知症やうつのリスクが低い傾向がみられる」という結果もあり、社会への参加が介護予防にも大きく影響していると考えられます。

また、地域とのつながりや近所とのつながりを持つことは、安心感や充実感を高め、生活を豊かにするとともに、地域での集いなどは、健康の維持や改善につながります。

◆これまでの介護予防

身体・精神機能の向上により日常生活の活動を高め、家庭や社会への参加を促し、生きがいや自己実現のための取組みを支援して、生活の質の向上を目的とします。

そのためには、高齢者の居場所や集いの場づくり、支え合いなどの地域づくりが大切になります。

身体、精神機能の向上により日常生活の活動を高め、家庭や社会への参加を促し、生きがいや自己実現のための取組みを支援して、生活の質の向上を目的とします。

そのためには、高齢者の居場所や集いの場づくり、支え合いなどの地域づくりが大切になります。

「もの忘れ相談」

認知症初期集中支援チーム員である看護師等が相談を受けます。ご家族も相談できます。(要予約)

- ◆日時 5月16日(火) 午後1時30分~
- ◆場所 市役所3階 第5会議室
- ◆費用 無料
- ▼問い合わせ先
高齢福祉課 高齢者支援係

「脳いきいき教室」

認知症を理解し、予防していくための教室です。楽しく頭を使う運動も行います。

- ◆日時 5月26日(金)
午後1時30分~3時15分
- ◆場所 こもろプラザ2階
4・5会議室
- ◆費用 無料
- ※申込み不要です。
- ▼問い合わせ先
高齢福祉課 高齢者支援係

「100歳への挑戦教室 65歳以上の男性限定 高齢者の簡単料理」

家庭で使える簡単な料理を行います。料理の経験がない方でも大丈夫です。

- ◆日時 5月11日(木) 午前10時~午後2時
- ◆場所 小諸市文化センター 調理室
- ◆費用 1人300円(食材費込み)
- ◆持ち物 エプロン・三角巾・手ふきタオルなど
- ◆申込方法 お電話でお申し込みください。
- ▼申し込み・問い合わせ先 高齢福祉課 高齢者支援係

