

# 「転ばぬ先の杖」

## 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。これからの介護予防は、この秘訣を取り入れていきましょう。

### ◆これまでの介護予防

身体・精神機能の向上に重点をおき、要介護状態にならないことを目的としてきました。

### ◆これからの介護予防

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り組みを支援して、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。

## 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、認知症やうつなど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。

「高齢者が自分らしく地域で暮らし続ける」ためには、地域や家庭の中で何らかの役割を担いながら生活できることが大切です。

今年度も健康教室を開催します。大勢の皆さんの参加をお待ちしています。

### 「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

### 「介護予防ささえ愛サポーター養成講座」(介護予防地区指導者)

介護予防、支え合い活動に関心がある方は、ぜひ、ご参加ください。

#### 【第1回研修会】

- ◆日時 6月1日(木) 午後1時30分～3時30分
- ◆場所 こもろプラザ「ステラホール」
- ◆テーマ 「あなたが主役の地域ささえ愛～待ったなしの介護予防～」
- ◆講師 中村 崇 先生 (一社 健康福祉広域支援協会 代表理事)

#### 【第2回以降の研修会】

- ◆日程 6月～平成30年2月(全10回予定)
- ◆時間 午後1時30分～3時
- ◆場所 野岸の丘総合福祉センター
- ▼申し込み・問い合わせ先 小諸市社会福祉協議会 ☎25-7337
- ※この事業は、市が社会福祉協議会に委託して実施しています。
- 詳細は、ささえーるこもろ(社協広報紙)5月号をご覧ください。

### 「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

