

いつまでも若々しく 輝きシニアライフ

市は、市民の皆さんがいつまでも生き生きと暮らせるように、介護を必要としないための健康づくりや、介護が必要な場合でも自分らしく生活できるようサポートします。

【問】長寿社会課 ☎613-8144

健康の秘訣を
教えてください！

「元気はなまる教室」
参加者インタビュー



教室の友人と会う
のが楽しみです

本吉節子さん (79)
ちょうど良い運動量で体が
軽くなりました。生活リズ
ムを大切に、朝のラジ
オ体操やコーラスなどさま
ざまな活動に参加すること
が元気の秘訣です。



教室や友人との
集まりが励みです

守屋高雄さん (88)
なるべく周りの世話になら
ず、人生を全うしたいと思
って参加しています。日頃
から食事と運動に気を付け
て、年をとっても町内会活
動を続けていきたいです。

とても楽しい教室
なので続けられます



村松恵美子さん (79)
参加してから体を動かすこ
とが気持ち良くなりました。
教室で学んだ体操を家でも
実践して、身の回りのこと
はなるべく自分でやるよう
にしています。

1「気付く」～あなたの人生の生きがいは何ですか？～

あなたにとって続けたいこと、挑戦したいことは何ですか？ 自分の望む人生を送るためには、健康な心と体や生活動作を維持すること、家庭・社会で役割を担うなどの介護予防が必要です。例えば、旅行に行くために足腰を鍛えたり、おいしいものを食べるために歯やかむ力を保つのも介護予防に当たります。

まずは介護予防健診を受け、早めに生活機能低下のサインに気付くことが大切です。

■介護予防健診

【対象】65歳以上で、介護保険の要支援または要介護認定を受けていない人
【実施期間】6月25日(土)～10月31日(月)
【費用】無料

介護予防健診については、6月15日号に折り込みの「盛岡市検診だより」でもお知らせします

🕒 短期集中！「もっと元気教室」で機能回復

介護予防健診の結果、生活機能の低下がみられた人へ、市や地域包括支援センターから教室への参加案内をします。生活機能の維持・回復を目指す短期集中コースです。教室には、おでかけ型と訪問型の2種類があります。

●おでかけ型

市の委託事業所に通い、月2～4回の教室を3カ月間続け、次の3つの内容を学びます。送迎も行っています。

①運動機能向上…筋力を向上させる運動や、

腰痛・膝痛予防の体操を行います
②栄養改善…献立作りや調理実習を通じて、バランスの良い食生活を学びます
③口腔機能向上…かむ力や飲み込む力の向上、口内を清潔に保つ方法などを学びます
●訪問型
事業所へ通えない人には、機能訓練指導員や栄養士、看護師などが自宅を月1～2回訪問し、その人に合ったメニューを実施します。

◆介護予防のイメージ

①運動で筋力向上②バランスの良い食事
③もの忘れ予防や早期発見、治療
④口腔機能向上⑤外出
⑥うつ予防や支援

生活機能の向上

・安定した生活動作
・家事の継続
・職業能力の維持

健康な心と
体を保つ

家庭や社会で
役割を担う

★ 生きがいを持ち
望む人生を送る

もの忘れのサインに気付きましょう

認知症になっても、早期発見・治療と初期の対応により病状の進行を緩やかにすることができます。詳しくは、長寿社会課へお問い合わせください。

■「もの忘れ検診」を受けましょう

「もの忘れ検診」は、認知機能やうつ症状に関する問診を行います。健診結果により、必要な場合は精密検査(有料)や医療機関の紹介を受けることができます。

【対象】65歳以上の人。受診を希望する人は、健康診査や特定健診、後期高齢者健診

の申し込みの際にその旨をお伝えください
【実施期間】6月25日(土)～10月31日(月)
【費用】無料
※指定医療機関は6月15日号に折り込みの「盛岡市検診だより」でお知らせします

■「認知症初期集中支援チーム」を設置しました

市は、4月に医師や保健師、看護師などの専門職からなる「認知症初期集中支援チーム」を長寿社会課内に設置しました。同支援チームは、認知症が疑われる人やその家族を訪問し、一人一人の状況に合わせて、必要な医療・介護サービスに結び付けるな

どの初期の支援を集中的に行います。

■もの忘れあんしん相談ガイド (認知症ケアパス) を作成しました

認知症の症状に合わせて利用できるサービスやサポートの流れ、相談窓口を掲載した「もの忘れあんしん相談ガイド(認知症ケアパス)」を作成。市公式ホームページに掲載しています。ダウンロードも可能です。

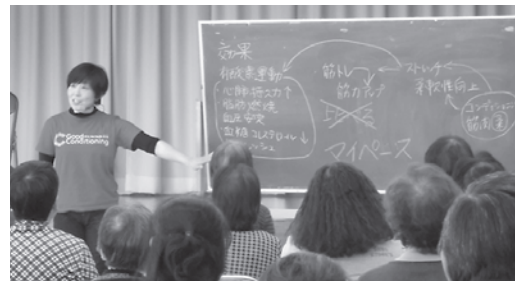
認知症
ケアパス▶



2「始める」～筋力アップで元気はなまる～

👣 はじめの一步は
「元気はなまる教室」で！

転倒による骨折や関節疾患などを予防するために、足腰を鍛えることが大切です。市は、65歳以上の人誰でも参加できる「元気はなまる教室」を開催しています。体操やストレッチなど無理なく足腰の筋力アップを目指すメニューで、表1のとおり開催します。申し込み不要なので、気軽に体を動かしたい人にもお勧めです。



講師が介護予防を分かりやすく解説



「元気はなまる教室」の様子



表1 元気はなまる教室の日程

会場	日時
青山地区活動センター(青山三)	6/14・7/12・8/9、火曜、10時～11時半
市保健所(神明町)	6/21・7/26・8/23、火曜、13時半～15時
高松地区保健センター(上田字毛無森)	6/28・8/30、火曜、13時半～15時
都南公民館(永井24)	7/20・8/17、水曜、13時半～15時

※9月以降の予定は、長寿社会課へご確認ください

3「つながる」～地域の相談窓口・仲間は強い味方！～

週に何回外出していますか？ 外に出て誰かと会話することや悩みを相談することは、健康な心と体の基礎になります。また、教室などに仲間ができると、参加・継続の励みになります。身近な教室を探してみましょう。

👍 老人福祉センターなどで
仲間と健康な体づくりを！

■ゆっくりしなやかな体づくりを応援

太極拳とヨガの緩やかな動きで、しなやかな体づくりを目指す教室を開催します。ゆっくりと呼吸し体を動かすことで、気持ちが安定する効果もあります。申し込みは不要です。▶太極拳【日時】6月8日～29、水曜、10時～12時【場所】愛宕山老人福祉センター(愛宕下)▶介護予防ヨガ【日時】6月10日・24日・7月8日、金曜、10時～12時【場所】仙北老人福祉センター(東仙北一)【対象】おおむね60歳以上の人

■代謝アップ教室

簡単体操と有酸素運動で、代謝をアップし体の調子を整える教室です。申し込みは不要でどなたでも参加できます。【日時】6月22日・7月27日・8月24日、水曜、13時半～15時【場所】好摩地区コミュニティセンター(好摩字野中)



土淵地区活動センターの会の活動の様子

私たちは
介護予防ボランティアです



介護予防ボランティア「ひまわりの会」の皆さん

介護予防ボランティアは、市が企画する健康教室をさまざまな面でサポートする、介護予防の強い味方です！

その他の老人福祉センターなどで開催する教室については各センターで紹介しています

地域の相談窓口

地域包括支援センターと介護支援センター

高齢者の福祉や健康、医療などの相談は地域包括支援センターと介護支援センターへ。表2の場所や電話で、次のような相談に応じています。また、自宅への訪問も受け付けます。気軽にご相談ください。

○介護や福祉サービス ○在宅生活の悩み事
○高齢者の虐待・権利擁護
○家族の認知症 ——— など



表2 地域包括支援センターと介護支援センター

名称(所在地)	主な担当地区	電話番号
盛岡駅西口地域包括支援センター(盛岡駅西通一)	桜城・西厨川	606-3361
浅岸和敬荘地域包括支援センター(浅岸三)	山岸・米内	622-1711
松園・緑が丘地域包括支援センター(西松園二)	松園	663-8181
五月園地域包括支援センター(東山二)	中野・築川	613-6161
青山和敬荘地域包括支援センター(南青山町)	青山・東厨川	648-8622
みたけ・北厨川地域包括支援センター(月が丘三)	みたけ・北厨川	648-8834
イーハトーブ地域包括支援センター(本宮一)	仙北・本宮	636-3720
地域包括支援センター川久保(津志田26)	津志田	635-1682
玉山地域包括支援センター(好摩字夏間木)	好摩・巻堀	682-0088
上田介護支援センター(上田一)	仁王・上田	604-1335
ケアガーデン高松公園介護支援センター(上田字毛無森)	緑が丘	665-2175
ヴィア加賀野介護支援センター(加賀野三)	加賀野・城南	651-5723
城南介護支援センター(神明町)	城南・杜陵・大慈寺	621-1215
おでんせ介護支援センター(上厨川字横長根)	土淵	648-0621
千年苑介護支援センター(上太田穴口)	太田・繋	658-1190
都南あけぼの荘介護支援センター(湯沢4)	飯岡	639-2528
飯岡介護支援センター(永井14)	見前・永井	605-7077
希望の里介護支援センター(乙部5)	乙部	696-4386
秀峰苑介護支援センター(下田字石羽根)	渋民・玉山・藪川	683-1526