

人生100年時代

地域でいきいきと暮らすために

健康長寿のための3つのカギ

9月17日は敬老の日です。現在、高齢者(65歳以上)の方は、市の総人口約7万人のうち、1万9000人(27.2%)おり、100歳を超える方が21人います。

高齢になっても、毎日いきいきと健康的な生活を送るには、①「運動をすること(よく動く)」、②「しっかり噛んで、しっかり食べること(よく食べる)」、③「社会参加をすること(よく話す)」の3つをバランスよく実践することが大切です(東京大学高齢社会総合研究機構の調査より)。

今回紹介する「3つのカギ」を参考に、あなた自身の健康について考え、できることから始めてみましょう。

問合先 健康増進課健康増進担当、高齢者福祉課高齢者福祉担当

一よく動く(運動)

健康維持のためには、日常生活の中でこまめに動いたり、軽い運動を楽しむことが大切です。例えば、ラジオ体操やウォーキングは、体に負荷をかけ過ぎず手軽に始められ、子どもから高齢者まで幅広い世代が取り組むことができる健康づくりです。

個人の取組目標

- ① 朝のラジオ体操に参加しましょう
- ② 日常生活で、積極的に身体を動かしましょう
- ③ 筋力を維持するための運動をしましょう

生活での工夫ポイント

- 朝のラジオ体操会場まで歩きましょう
- 歩き慣れていない人はまず、いつもより1000歩(10分)多く歩くことを目標に、少しずつ歩数を増やしましょう
- 近所への買い物は歩いて行きましょう
- 家族や友人と散歩・ハイキングなどに出かけましょう
- 体力があれば、筋肉トレーニングやスポーツを楽しむこともおすすめです

講座名	日時	定員	場所	申込開始日
定例 健康ウォーク	9月14日(金) 9時30分~12時	40人 (申込順)	東市民 センター	受付中
	10月12日(金) 9時30分~12時	40人 (申込順)	北市民 センター	9月6日(木)
パワーアップ 健康講座	10月4日(木) 13時30分~15時	30人 (申込順)	北市民 センター	9月11日(火)
(ストレッチ& 筋力アップ体操)	10月16日(火) 10時~11時30分	30人 (申込順)	南市民 センター	9月18日(火)
ラジオ体操 教室	10月14日(日) 10時~11時30分	100人	南小学校	申込不要

申問 健康増進課健康増進担当



二よく食べる(栄養)

栄養は、特に食事と口腔機能の維持が重要です。高齢になると、食欲の低下や簡単な食事で済ませたりすることで、栄養が不足がちになります。また、口腔機能は、噛む、話すなど、私たちが生きていく上で重要な役割を担っています。その機能が低下すると、食欲の低下、ひいては筋肉量の低下を招くなどの悪循環に陥ってしまう危険があります。

個人の取組目標

- ① 家族や友人と一緒に食事を楽しみましょう(共食/関連P.26)
- ② 主食・主菜・副菜を3つそろえて食べましょう
- ③ 口腔、残存菌・義歯を清潔に保ち

三よく話す(社会参加)

最近の研究では、外出が多いほど認知症のリスクが低くなると言われています。また、地域活動や就労をしている人は、していない人に比べ、4年後も健康で自立した生活を続けられるという研究結果も出ています。健康には、日常的な友人や仲間との「つながり」を維持することが大切です。

個人の取組目標

- ① 趣味やボランティア活動などを通じて話し相手を持ちましょう
- ② 1日1回は外出し、人と挨拶や会話をしましょう
- ③ 身近な地域での催しやサークル活動などに参加しましょう
- ④ 働く意欲のある方は、能力や特技をいかし、就労にチャレンジしてみてください

生活での工夫ポイント

- 買い物、習い事、通院、散歩、どんな目的でもよいので、1日1回は外出し、人と会話をする機会を持ちましょう
- 朝のラジオ体操に出かけ、参加者と挨拶を交わしましょう



血管メンテ料理教室

日 9月20日(木) 10時~13時
 場 保健センター
 定 16人(申込順)
 料 500円(食材料費)
 持 エプロン・三角巾・台ふきん2枚・皿ふきん2枚
 申 9月4日(火)から健康増進課健康増進担当へ

- 生活での工夫ポイント
- 1日1回以上、共食する機会を持ち、食事を楽しみましょう
- 1日3食きちんと食べましょう
- 魚・肉・卵・大豆製品のいずれかを毎食、食べましょう(1食片手に乗る位が目安量)
- 食欲が無いときは、特におかずを先に食べましょう
- 噛み応えのある食品をしっかりと噛んで食べましょう
- 口を大きく開けてゆっくり、「あーいーうーべー」と声を出し、口の周りの筋肉を鍛えましょう

地域デビューきっかけ広場

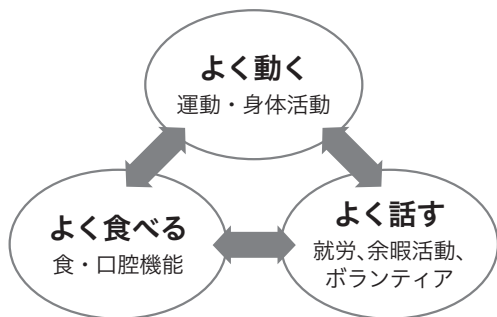
地域活動の情報収集に出かけてみましょう。
 日 9月9日(日) 10時~15時30分
 場 市役所

シルバー人材センター入会説明会・申込会

日 説明会/9月18日(火)、申込会/9月20日(木)
 いずれも9~12時
 場 シルバー人材センター
 申 説明会前日までに同センターへ ☎285・8172



実践！健康長寿のための 3つのカギ



人と接する機会が減ったり、食生活のバランスが崩れると、体がますます衰え、さらに判断力、認知機能も低下するという悪循環が起きてしまいます。市では、「3つのカギ」に関わる様々な事業を実施していますので、まずは、興味のある講座などに気軽に参加してみましょう。



よく動く

はつらつ元気体操クラブ

足腰が弱くなった、運動を始めてみたい・・・そんな方にぴったりの体操教室です。

- 対** 市内在住で65歳以上の方(原則要介護・要支援認定者および介護予防・日常生活支援総合事業対象者を除く)で医師から運動制限を受けていない方
- 内** ストレッチ、有酸素運動、リズム体操など気軽に楽しく実践できる

体操の紹介

- 料** 100円(初回のみ)
- 持** 飲み物 ※運動ができる服装、運動靴
- 他** 応募者多数の場合は抽選ですが、新規の方を優先。抽選結果は全員に9月下旬に郵送
- 申** 9月14日(金)までに高齢者福祉課地域包括ケア推進担当へ

場所	実施日(10月~3月) ※祝日を除く	開始日	時間	定員
大橋市民センター	第1・3月曜日	10月15日	13時20分~15時	45人
南市民センター	第2・4月曜日	10月22日	13時20分~15時	50人
東市民センター	第1・3火曜日	10月16日	10時~11時40分	30人
北市民センター	第2・4火曜日	10月23日	10時~11時40分	50人
富士見市民センター	第2・4木曜日	10月25日	10時~11時40分	45人
西市民センター	第1・3金曜日	11月 2日	10時~11時40分	50人
老人福祉センター「逆木荘」	第2・4金曜日	10月26日	13時20分~15時	28人

第5回逆木荘

「グラウンドゴルフ教室」

- 対** 市内在住の60歳以上で全日程参加できる方
- 日** 10月2日・9日・16日・23日・30日、11月6日の各火曜日 13時~15時30分(全6回)
- 場** 老人福祉センター「逆木荘」
- 講** 日本グラウンドゴルフ協会3級シルバー普及指導員
- 定** 12人(抽選)
- 料** 300円(保険料)
- 他** 用具は「逆木荘」で用意します。 ※運動ができる服装、運動靴
- 申** 9月3日(月)から7日(金)までに老人福祉センター「逆木荘」へ ☎286・3301

「逆木荘」へは



老人福祉センター「逆木荘」へは、つるバス南北線の「老人福祉センター」停留所が便利です。 ※市内在住の70歳以上の方は、「特別乗車証」の提示で運賃が100円になります。「特別乗車証」の申請は、高齢者福祉課、若葉駅前出張所または各市民センターで。

ビューティーアップ講座

- 対** 市内在住の方
- 日** 9月25日(火)10時~11時30分
- 場** 保健センター
- 講** 健康運動指導士
- 内** 実技/尿もれ予防の体操、講話/「排尿トラブルと上手に付き合う方法」
- 定** 40人(申込順)
- 料** 無料
- 持** 筆記具、タオル、飲み物 ※運動ができる服装、運動靴
- 申** 9月5日(水)から保健センターへ ☎271・2745

食

よく食べる

食生活改善推進員養成講座(全7回)

- 日** 10月10日(水)10時~12時、11月5日(月)13時30分~15時30分 ※3月まで全7回実施。5回以上受講で修了証を授与
- 場** 市役所1階
- 講** 医師、女子栄養大学教授、保健師など
- 内** 食のリーダーとなるために、食を通じた健康づくり(生活習慣病の予防)などを学ぶ
- 定** 15人(申込順)
- 料** 無料(ただし、料理教室時は食材料費500円)
- 申 問** 9月11日(火)から健康増進課健康増進担当へ

話

よく話す

元気なまちづくりリーダー養成講座(全6回)

- 日** 9月26日(水)、10月10日(水)、24日(水)、11月7日(水)、28日(水)、12月8日(土)の13時30分~15時30分(12月8日のみ10時30分~14時)
- ※4回以上受講で修了証を授与
- 場** 富士見市民センターまたは女子栄養大学
- 対** 修了後、地域において健康づくりの普及に協力いただける方
- 内** 健康づくり運動(ストレッチ、ウォーキング、血管若返り体操、健康遊具など)の講義と実技、女子栄養大学でのニュースポーツ体験とランチ会など
- 講** 金子嘉徳^{かね こよしのり}さん(女子栄養大学実践運動方法学研究室教授)、大竹佑佳^{おおたけ ゆか}さん(同研究室非常勤講師)
- 定** 25人(申込順)
- 料** 無料(12月8日のランチ代は自己負担(600円程度))
- 申 問** 健康増進課健康増進担当

認知症予防脳トレ教室

- 「あれ」「それ」という言葉が増えた、ということはありませんか。
- 対** 市内在住で65歳以上の方(要介護・要支援認定者および介護予防・日常生活支援総合事業対象者を除く)
- 日** 10月9日(火)から毎週火曜日 13時30分~15時(全10回)
- 場** 西市民センター
- 内** 認知症についての講話やゲームなどを取り入れた脳トレ
- 定** 30人(抽選)
- 料** 100円(初回のみ)
- 持** 筆記具、飲み物 ※動きやすい服装
- 他** 応募者多数の場合は抽選ですが、新規の方を優先。抽選結果は全員に9月下旬に郵送
- 申** 9月14日(金)までに高齢者福祉課地域包括ケア推進担当へ

サークル活動や語らいなどを通して、仲間をつくり、色々な活動を楽しもう!

老人福祉センター「逆木荘」ってどんなところ?

施設案内

【本館】集会室(カラオケ、踊り、談話など)／お風呂／健康器具コーナー(ヘルストロン、マッサージ機など)／囲碁・将棋室／リラックス室(読書、談話、テレビ鑑賞など)／サークル、集会用の多目的室

【別館】社交ダンス、健康体操、お茶の稽古、陶芸など、様々なサークル活動に利用できます

【屋外コート】グラウンドゴルフ、ゲートボール

年間行事

- ・毎月第3日曜日／専属講師によるカラオケ教室(毎月1日から申込受付)
- ・毎月第1・3火曜日／ボランティアによる「ますます元気健康クラブ」

利用案内

- ・利用時間 9時~16時(お風呂は10時~15時、カラオケは10時~15時30分)
 - ・利用料金 市内在住で60歳以上の方、身体障害者手帳をお持ちの方は無料
- ※初回利用時に「利用カード」を作ります。住所、年齢が確認できる保険証などを持参してください。
- ・休館日 毎月第1・3土曜日、祝日、休日、年末年始、臨時休館(館内清掃など)
- 問** 老人福祉センター「逆木荘」(三ツ木935-1 ☎ 286・3301)

第3回逆木荘「敬老まつり」

- 日** 9月16日(日)10時~15時(雨天決行)
- 場** 老人福祉センター「逆木荘」
- 内** バンド演奏、合唱、グラウンドゴルフ交流会など



シニアパソコンカレッジ 「Windows10入門(初めてのパソコン)」

- 対** 60歳以上の全日程出席できる方で、Windows10のパソコンをお持ちの初心者の方(XP、7、Vista、8.1不可)
- 日** 10月2日(火)、4日(木)、9日(火)、11日(木)13時30分~16時(全4回)
- 場** 市役所6階会議室
- 講** 鶴ヶ島パソコンサポートボランティア
- 定** 10人(抽選)
- 料** 3000円(テキスト代、保険料など)
- 持** Windows10のパソコン(全日程持参)
- 申** 9月11日(火)までに高齢者福祉課高齢者福祉担当へ