



何をすればいいのでしょうか

では、介護予防のために、どのようなことをすればよいのでしょうか。ここでは、具体的な方法を紹介します。

①運動で足腰を丈夫に

筋力や骨密度は20〜30歳をピークに徐々に低下し、60歳を過ぎるころから急激に低下していきます。

家事やウォーキング、足腰の筋力アップのための体操などを効果的です。日ごろから筋肉を使うよう、体を意識的に動かしましょう。



B型リハビリ教室「生き活きしゅう会(加津佐町)」のタオル体操。身近なタオルでリフレッシュ!

②1日3食、バランスよく食べましょう

高齢期になると、食事の量が減ったり、好きな物ばかり

食べがちになります。その結果、蛋白質やエネルギーが不足して、脂肪や筋肉が減り、身体機能が低下。身体機能が低下すると、要介護状態や病気になるやすくなります。

1日3食、バランスよく食べましょう。中でも、カルシウムは、骨折しにくい体を作るために、とても大切です。

牛乳などで、カルシウムをしっかり摂りましょう。野菜もビタミンの摂取や腸内の正常化のためにも大切です。

③お口の健康を保ちましょう

口が、食事や会話の上で大事な役目を果たすことはもちろん、噛むことにより脳が活性化し、認知症の予防にも効果があるといわれています。毎食後の歯みがきや義歯の手入れを行いましょう。年1回歯科健診も受けましょう。

④認知症を予防しましょう。

現在、85歳以上の4人に1人が認知症と言われています。人との交流が多い人や活発に活動している人ほど認知症になりにくいとも言われています。老人クラブやサークル

活動など、活発な日常生活が、脳を活性化し、認知症の予防につながります。

趣味を持ったり、介護予防教室などに積極的に参加することもよいでしょう。



もみじの会(南有馬町)布ぞうりづくり。「ここがコツなのよ」「なるほど」わいわいと楽しんでいます。

楽しい人生を楽しく生きるために

紹介した①から④に共通することは何でしょうか。

それは、特別なことをするわけではない、ということです。これまでずっとやってきたことをちょっとだけ意識してしっかりやる。運動しかり、食事しかり。歯磨きだってみんなそう。

毎日を「意識して」楽しくする。介護予防とは、もともと楽しかったことをさらに楽しくやることなのです。

さらに楽しく

さらに介護予防を「楽しく取り組む」ためのテクニック。それは、みんなで取り組むことです。市では、現在の73の介護予防自主グループが定期的に活動を行っています。

おしゃべりや体操、ゲーム、料理など、それぞれのグループでアイデアを出し合い、楽しみながら活動を続けています。

市と社会福祉協議会ではグループ活動を支援し、出前講座や健康相談も併せて行っています。あなたも介護予防自主グループに参加し、「生涯元氣高齢者」を目指してみませんか。参加をお待ちしています。

バグーゲームで交流!

各地域で行われている介護予防の自主グループ活動。今回は、その中から、バグーゲームと呼ばれる軽スポーツを楽しんでいる4つのグループを紹介します。

口之津町の介護予防自主グループ、角屋琴平会、生き活きあやめ会、仲町あやめクラブ、前方ひかり会は、定期的にバグーゲームによる「交流会」を実施しています。

「このゲームは、足腰の強化や脳の活性化(点数計算)などこれ自体が介護予防に効果的ですが、この取り組みには、それ以上の効果があるのです」と話すのは、地域福祉課の植木保健師「グループ間の交流がお互いを刺激し合い、活動が活発になります。みんなでやると長続きしやすいですし、何よりみんなで『笑い合っ』ということが、介護予防にはとても大事なことです」とのこと。

また、その他の活動として、郷土料理づくりや健康相談、ウォーキングを兼ねた花見などを行っています。楽しいだけではなく健康に役立つ活動を続けています。

皆さん、これからがんばってください。



バグーゲームとは、数人でチームを作り、お手玉のようなボールを投げ入れるスポーツ。足腰が強くなると高得点が期待できるとあって、どのグループも一生懸命取り組んでいます。

皆さんへの日ごろの感謝を込めて

毎年9月は「老人保健福祉月間」です。多年にわたり社会に尽くされた高齢者を敬愛し、長寿をお祝いするとともに、身近にある高齢者問題について考え、理解を深めましょう。

福岡保健部 地域福祉課 ☎050(3381)5051

長寿祝金

当該年度内に100歳になる人に対し、誕生日以降に市長がお祝いに伺います。お祝状、お祝金、花束などをお贈りしています。

・平成19年度：15人
・平成20年度：23人

敬老祝金

満88歳になる人(基準日は9月1日)に対し、お祝金10,000円を口座振り込みまたは現金でお渡しします。

支給日は、毎年9月17日です。その日が、土日・祝日の場合は17日以降の最初の営業日になります。
・平成19年度：220人
・平成20年度：289人

最高齢者訪問

当該年度内での最高齢者に対し花束を持参し、市長がお祝いに伺います。

金婚式

毎年1月1日現在で婚姻期間が満50年を経過したご夫婦に対し、お祝状などをお贈りします。

※窓口での本人申請になりますので、申し込みをお忘れなく!

・平成19年度申請者：91組
・平成20年度申請者：96組

※金婚式以外の各行事の対象者に対しては、直接、市から個別に連絡をします。

平成21年度敬老祝金を支給します

●支給対象者 大正9年9月2日〜大正10年9月1日生まれの人
●支給日 9月17日(木) 口座振込または現金

平成21年度介護予防自主グループリーダー交流研修会開催決定

参加者の皆さんから好評をいただいている介護予防自主グループリーダー交流研修会を今年も開催します。

今年は会場を2つに分け、2回ずつ実施するなどさらに充実!お楽しみに。

口之津会場 10月・翌年1月
有家会場 11月・翌年2月

※詳細は、後日お知らせします。



らん 陳さんの 毎月、国際交流員の陳 凌弘さんが中国の言葉を紹介!!
中国の言葉でご・あ・い・さ・つ

今月の言葉 ラオシー「老師」

私の手帳の10月26日には、「重陽節」と書き、赤く印がしてあります。中国人にとっての敬老の日「重陽節」(旧暦の9月9日)に、祖父母に電話をするためです。

さて、中国では、高齢者を大切にする習慣が日本よりも色濃くあります。結婚した子どもたちのほとんどが、毎月親に仕送りをしますし、勤め始めたばかりなのに、送金している人もいます。

ところで、中国では学問のある人や先生を「老師」と呼びます。私たち中国人にとっては、先生も高齢者(老人)も尊ぶべき人のこと。「老」という字に尊敬を込めているのです。



前期の中国文化講座修了者の皆さん。後期募集は11ページをご覧ください。↑