



# 介護予防月間2014



予約・問い合わせ：地域支援課(内線3531~3533)

## 些細なことがきっかけで、介護が必要な状況に

年を重ねていくと、身体のうちこの機能が低下していきま。これは、どうしても避けられない事です。しかし、それを理由に、これまで行ってきたことをやめたり、新たにチャレンジする事を諦めてはいないでしょうか。

### Aさんの場合

Aさんは、入れ歯のかみ合わせが悪くなり、本来好きだった食べ物が食べられなくなったり、食事をとること自体が辛く感じるようになり、食生活が乱れ、気分もうつうつとしてきました。そうなる、外出する事や家の中の事をすることも億劫になってしまいました。食も細くなり、家事や外出を避けたため、体を動かす機会が減り、体力が落ちてしまいました。そのため、少しの段差で躓くようになり、歩くことに不安を感じてしまい、さらに動くことを抑えてしまいました。Aさんは次第に、家に閉じこもりがちになりました。また、外からの刺激もないため、物忘れもひどくなり、次第に、身の回りのことをするにも、手助けが必要な状況になってしまいました。

## 各種イベント紹介

### 「介護予防月間特別企画①」なるほど！そうだったのか、認知症！

認知症について少しでも知りたいという方、この機会にぜひご参加ください！最後には個別で相談できるブースも用意しています。

**日時** 10月15日(水) 14時～16時  
**場所** 市役所9階講堂  
**費用** 無料  
**講師** 浦添市認知症キャラバンメイト連絡会

### 「介護予防月間特別企画②」歴史探索しながらウォーキング

歴史に興味のある方、有酸素運動をしながら、認知症予防に取り組みましょう！

**日時** 10月24日(金) 10時(出発)～12時(解散予定)  
**集合場所** 浦添ようどれ館  
**対象** 市内在住の65歳以上の方

**費用** 無料  
**定員** 20人(要予約)  
**講師** うらおそい歴史ガイド友の会、浦添市健康ウォーキング協会

### 脳を鍛える教室(全2回)

浦添市では毎年脳を鍛える教室(約8回コース)を2か

最終的に介護保険の申請という形になりましたが、ここまでに至った原因は何だったのでしょうか？そうです、入れ歯のかみ合わせの不調という、ありふれたことがきっかけでした。このように、些細なことを契機に、介護が必要なる状況になることがお分かり頂けたかと思えます。

## 10月は介護予防月間

介護予防の対象となる高齢者は、すでに心身の機能や生活機能の低下を経験しており、しかも「自分の機能が改善するはずはない」といった誤解やあきらめを抱えている方、うつ状態などのために意欲が低下している方も少なくありません。人の体は不思議なもので、たとえ90歳以上であっても活発に体を動かせば、運動の機能は向上するといわれています。そこで、浦添市では、利用者の意欲の程度とその背景を配慮したうえで、積極的な働きかけを行う介護予防事業を実施しております。また、介護予防に関する知識の普及啓発を強化するため、様々なイベントを開催しております。

所の自治会で開催しています。

この教室では、現在のあなたの認知機能のチェックと、脳を鍛える秘訣を学ぶことができます。その簡略版(2回コース)をぜひ体験してみませんか？

**【第1回】**  
**テーマ** 「ファイブプログテストで認知機能をチェック」  
**日時** 10月22日(水) 14時～15時30分

**【第2回】**  
**テーマ** 「脳を鍛える秘訣」  
**日時** 10月29日(水) 14時～15時30分

### 【共通】

**場所** 市役所9階講堂  
**対象** 市内在住の65歳以上の方  
**費用** 無料  
**定員** 30人(要予約) ※両日参加できる方を優先しますので、ご了承ください。

### お口は全身の健康のもと

この講座ではお口の動きを改善するために、講話やゲーム、健口体操など楽しみながらお口を鍛えるヒントが盛り沢山です。

今回の講座では、浦添市港川にある沖縄歯科衛生士学校の実習生が行います！  
**日時** 10月21日(火) 13時～15時

## ◆インタビュー



永瀬悦子氏(健康運動指導士)

### 参加者が継続できるような楽しく笑いがあるレッスン

筋トレなどの介護予防をすることにより、日々の生活がより楽になります。また体の質が向上し、メンタルのモチベーションが上がります。

介護予防事業の中で私が一番心がけていることは楽しく笑いがあるレッスンです。なぜなら、介護予防において重要なことは継続性だからです。継続してレッスンをを行うためには、参加者自ら意欲が湧き、自主的に参加するようなプログラムを提供しなければなりません。そうすることで、レッスンのモチベーションが上がり、楽しみの一つとなり、同時に

参加者が、周りの新しい方々を誘ってくるなど、参加へのきっかけにもなります。

### 40代から自主的に運動を

介護が必要にならないためにも40代から少しずつでも自主的に運動を行っていくことが必要だと思えます。沖縄においては、他府県と比較すると、食生活の違いからお年寄りのメタボリックシンドロームが多い傾向にあります。メタボリックシンドロームは食べ過ぎや運動不足など、これまでの悪い生活習慣の積み重ねによって引き起こされるものです。ですから早めに、生活習慣を改善することが大切です。

介護予防という言葉から高齢者の話だと思いがちですが、介護予防以前から体づくりをしていくと、今後浦添市はより良くなると思います。そのためには、広報うらそえやホームページなどを活用して、いかに介護予防が必要であり、介護予防以前から運動を行っていくことが大切なのかを市民へさらに周知していくことが必要ではないかと感じています。

### 骨密度測定

骨密度測定の結果をもとに保健師・栄養士が骨粗しょう症予防のための個別相談を行います。

**日時** 10月8日(水) 10時30分～11時45分、13時30分～15時  
**場所** 市役所1階ロビー  
**費用** 無料

**その他** てだこ元気手帳を持っている方は、持参ください。また、ペースメーカーの方および人工関節の方(部位による)は、測定できませんので予めご了承ください。

### 介護予防手帳配布

常時、ご希望の方に介護予防のヒント満載「てだこ元気手帳」を無料で差し上げています。配布場所は各イベント会場および地域支援課窓口です。

### パネル展示

生いき健康クラブ展示会  
**期間** 10月6日(月)～17日(金)

**場所** 市役所1階ロビー  
※事前予約が必要なイベントは10月1日から10日までの間にご予約ください。  
※その他、筋力向上トレーニング教室や水中運動教室等の介護予防事業に関しても、相談受付しておりますので、ぜひご相談ください。



### ロコモ測定会

今現在のあなたの運動器の状態を知ってみませんか？簡単にチェックができます。

**日時** 10月23日(木) 10時30分～11時45分、13時30分～15時  
**場所** 市役所1階ロビー  
**費用** 無料