



生きいき100歳を目指して vol.17

10月は介護予防月間!

浦添市では10月を「介護予防月間」と定め、いつまでも住み慣れた地域で自分らしく過ごせるよう、介護予防に関する知識の普及・啓発に向けた様々なイベントを開催します。

問い合わせ 地域支援課 ☎876-1234(内線3531)

介護予防月間の主なイベント内容

- ① 体力測定会**
握力や柔軟性、バランス能力など、高齢者でも安全に行える体力測定です。測定スタッフが「転倒しにくい体づくり」をアドバイスするとともに、測定結果を「成績表」としてお渡しします。
- ② 骨測定会**
体を支えている骨は、20代をピークにカルシウムの含有量が減少します。骨太生活を送るためには、食事の取り方を見直し、運動することが大切です。
測定会では、右足のかかとに超音波を当てて骨量を測定し、その結果を基に生活改善のアドバイスをを行います。骨の状態を知り、転倒予防に備えましょう。
- ③ カルシウムアップ栄養教室**
1日に必要なカルシウムは、男性の場合は50歳以上で700mg、女性の場合は50歳〜69歳で650mg、70歳以上で600mgといわれています。この教室では、骨粗しょう症予防を目的に、カルシウムの多い食材や食べ合わせなどを学び、調理実習を行います。

介護予防月間のイベント日程

内容	開催日	時間	場所
① 体力測定会 ※定員30人	10/27	午前10時30分開始	浦添市老人福祉センター
	10/14・10/15	午前10時30分～午後3時	浦添市地域福祉センター
② 骨測定会	10/18・10/19	午前10時30分～午後3時	市役所ロビー
	10/20	午前10時30分～午後3時	浦添市かりゆしセンター
	10/22	午前10時～午後1時	浦添市地域福祉センター
③ カルシウムアップ栄養教室	10/27	午前10時～午後1時	浦添市かりゆしセンター
	10/21	午後12時15分～12時45分	市役所ロビー
⑤ 介護予防手帳配布	常時		上記各会場 地域支援課窓口
⑥ パネル展示	10/18～10/22	午前9時～午後5時	市役所ロビー

※地域福祉センターは駐車スペースがありません。ご了承ください。

- ④ ピラティス体操体験会**
ピラティス体操は、体の奥の筋肉(インナーマッスル)を意識して、椅子に座りながら楽しく運動します。骨盤周辺の筋力を鍛えることで尿もれ防止や腰痛の予防改善など、しなやかな体をつくり、転倒を防止します。
- ⑤ 介護予防手帳の配布**
浦添市では、今年から介護予防手帳を作成しました。生き生きと活動できるヒントが満載です。体力測定・骨測定・血圧測定などの結果を記録し、健康状態を確認することができます。

⑥ パネル展示
介護予防に関するパネル展示やビデオ上映を行うとともに、日々の生活に役立つパンフレットを配布します。
また、マシンを使った筋力トレーニングや水中運動などを体験できる「1回無料お試し券」も配布します。(先着順。無くなり次第終了)

今回の介護予防月間に関するイベントは左記の日程で行います。この機会に、いつまでも自分の好きなことが元氣とができます。

に楽しめるカンジューな体づくりを始めませんか?

参加費
栄養教室 1000円

栄養教室以外は無料

参加方法

開催日に直接実施場所にお越しください。(①体力測定は10月26日までに予約が必要です。)

※介護予防手帳をお持ちの方は、参加するイベントにご持参ください。

※詳細は地域支援課までお問い合わせください。

生活を活発に過ごすための7か条

- 第1条 社会活動や趣味に積極的に取り組みましょう。**
自治会活動やボランティア活動、仕事など積極的に取り組むことで生き生きとした生活を維持することができます。
- 第2条 ウォーキングなどの有酸素運動をしましょう。**
有酸素運動をすることで脳の活性化や、足腰を強く保つことができます。
- 第3条 野菜や果物、たんぱく質(魚・豆・肉など)を取り、バランスの良い食事を心がけましょう。**
体を作る材料となるたんぱ

く質をしっかりと取り、バランスの良い食事を心がけることで、生活習慣病だけでなく認知症予防にもつながります。

第4条 食事は「ひと口30回」を目指して、よく噛みましょう。

よく噛むことで、誤嚥(ごたんの)・窒息を防止し消化を助けるとともに、認知症の予防にもつながります。

(※食物などが気管に入ってしまうこと。)

第5条 昼寝は20分程度にしましょう。

短い時間の規則的な昼寝をすることで、精神的・肉体的なストレスを和らげ、夜もスムーズに眠りにつくことができます。また、アルツハイマーの発症を予防することもできます。

第6条 朝起きたら着替えましょう。

着替えることで生活のリズムを付け、めり張りのある生活につながります。

第7条 常に新しいことにチャレンジしましょう。

意欲や興味などの精神活動を活発にすることは、若さを保つ秘けつです。

生きいき貯筋くらぶ(筋力向上トレーニング事業)

【準備するもの】運動しやすい服装・運動靴・タオル・水分補給用の飲料

クラス	場所	日時
男女混合クラス	浦添総合病院 健診センター	① 11/1～12/27 週2回(月・水) 午後1時30分～3時
		② 11/2～12/28 週2回(火・木) 午後3時～4時30分
男性クラス	まじゅんらんど	11/2～12/28 週2回(火・木) 午後2時～3時
女性クラス	カーブス 浦添宮城	11/1～12/28 週2回(土日祝を除く) 午前10時～午後1時(この時間帯の内の1時間) 午後3時～5時

いまいゆくらぶ(水中運動教室)

【準備するもの】水着・水泳帽・タオル・水分補給用の飲料

場所	日時
まじゅんらんど	11/2～12/28 週2回(火・木) 火曜日 午前11時～12時 木曜日 午前10時45分～11時45分

男の料理教室(栄養改善事業)

【準備するもの】エプロン・三角きん

開催日時	場所	主な内容
10/8(金) 午前10時～午後1時	浦添市地域福祉センター	・講話：料理の基本、だしの取り方、米の炊き方 ・調理実習：和食料理
11/12(金) 午前10時～午後1時	浦添市地域福祉センター	・講話：栄養バランスについて ・調理実習：ウチナー料理

65歳以上集まれ!

11月の介護予防事業参加者募集

対象者

浦添市在住で、介護認定を受けていない65歳以上の方
※申込時の問診にて、疾患等の状態により参加できない場合もあります。

※平成21年度に水中運動教室に参加された方は水中運動教室に参加できません。

※平成21年度に筋力向上トレーニング事業に参加した方は、筋力向上トレーニング事業に参加できません。

参加費
1回につき1000円

定員
各教室10人。先着順

申込先
地域支援課窓口

申込締切日
10月15日(金)

