

ピンピンコロリ

「転ばぬ先の筋力トレーニング」 3つのススメ

皆さんは、この言葉を知っていますか。「ピンピンコロリ」とは、病まずに健康で長生きし、死ぬときはコロリと大往生しよう、という意味の標語で、1980年に当時男性長寿日本一だった長野県で生まれまし

た。この言葉のとおり、日常生活で支援や介護を必要としない、自らの手足で生活できることとはとてもすばらしいことです。このような健康寿命を延ばすには、日ごろから怪我や病気にならないよう、気をつけることが必要になります。

①自分の筋力を知ろう！
自分の筋力を知ることが、転倒を予防する第一歩です。日ごろから筋力の低下がないか自分でチェックする事が大切です。

②転ばない
体力づくりをしよう！
まずご自身で、毎日お尻や太ももの筋力を鍛えるだけでも効果的です。町の介護予防事業として転倒予防教室や、個別にお勧めしている機械を使った筋力トレーニングなどを実施していますので、ぜひ参加してみてください。

③骨粗しょう症を予防しよう！
バランスの取れた栄養価の高い食事や、適度な運動は、骨粗しょう症の予防に効果的です。町では、高齢者のためややさしい食事教室や、骨太体操講習会を実施していますのでご利用ください。

転倒は万病の元

寝たきりになる原因として、常に上位にあげられるのが、転倒による骨折です。その割合は20%を占めるといわれています。転倒・転落による骨折は、大たい部骨折や腰椎の圧迫骨折を招き、健康寿命を大幅に縮めることとなります。

高齢になり、フラフラする、足に力が入らない、歩きにくくなった、と感じたら運動機能が落ちてきた証拠。転倒しやすい危険な状態と考えられます。

◎問い合わせ 子育て介護課

豊泉 ☎内線 316

介護予防事業のご案内

「歳をとったから仕方がない」とあきらめていませんか。いつまでも自分らしい生活を続けていけるように、ひとりひとり暮らしの中で気をつけていくことが介護予防です。

体の機能（身体面・精神面）の低下は、病気等により急速に進む場合と、自分でも気がつかない間に少しずつ進んでいくことがあります。介護が必要となる原因として①転倒による骨折

②加齢による衰弱③認知症などがあげられます。介護予防健診などで少しでも早く老化の進行を見つけて、早めに対処することが大切です。

介護予防事業参加者の声

Nさん（男性）八十三歳

仕事柄、外出の少ない生活を送っており足が弱っていました。今年5月に送られてきた「おけんきチェックリスト」の判定結果で、足の筋力低下を指摘され、地域包括支援センターの方から筋力向上トレーニングへの参加を勧められました。参加後、歩行するときにふらついていたのが改善し、体も軽くなり運動が楽しくなりました。現在は高齢者向けの転倒予防教室に通って運動を続けています。



Hさん（女性）七十三歳

両膝の痛みがあり、早足で歩けませんでしたが、足腰の弱さを指摘されたため、機械を使ったトレーニングがおこなえる教室に参加し膝の痛みが良くなりました。現在、転倒予防教室に継続して参加しています。

Kさん（男性）七十三歳

病気の後遺症から外出時は杖が手放せませんでした。介護予防

もう受けましたか！

平成20年度 特定健康診査

最終日のお知らせ

今年度から40歳～74歳までの国民健康保険に加入の方を対象に、7月から特定健康診査を実施してきましたが、12月9日（火）の保健センターでの集団健診が今年度の最終日となります。まだ特定健康診査がお済み

防健診を受けたところ、筋力トレーニングへの参加を勧められました。家の周囲は杖に頼らず歩けるようになり、現在も転倒予防教室で運動を継続しています。どこへでも外出ができるようになりました。

介護保険料は、高齢者の社会参加と生きがいづくりの推進にも、積極的に役立てられています。介護予防事業については、随時、広報などのご案内しておりますので、参加をご希望される際は、お気軽にご相談ください。

◎問い合わせ

子育て介護課 ☎内線 316
地域包括支援センター ☎(61) 9966

でない方は12月5日（金）までに町民課まで申し込みをお願いします。なお、申し込みは定員になり次第、締め切らせていただきます。

◎問い合わせ

町民課 ☎内線 247

12/9 [火]