

健康な毎日への第一歩は、継続的な運動です。市では毎月、フィットネスやレッツヘルスアップなど、介護予防に効果的な教室を開催しています（日程などは21ページ）。

高齢者でも、運動機能は鍛えることで向上します。運動には、骨や筋肉だけでなく肺や心臓も丈夫にし、脳や神経を良い状態に保つ効果があります。運動をしないでいると、身体が弱まることで日々の活動への意欲も薄れ、衰弱への悪循環に陥る可能性があります。

ほんの少しの時間でも効果はあります。毎日時間を決めて継続して運動をするようにしましょう。



先生と一緒にウォーキングスタート！

運動のススメ

八日市場公民館とのさかアリーナで毎月開催されている「レッツヘルスアップ教室」で、先生と参加者にお話をうかがいました。

教室が始まった頃からずっと参加しています。広報で教室の存在を知り、健康のためにやってみようと思ったんです。以前と比べて身体が楽になりましたね。

時間があるときは、八日市場ドームで友人とバドミントンなどで汗を流しています。



日下部美江さん（椿）

参加者の声①

健康を維持したくて参加するようになりました。仲間がたくさんできて楽しいですよ。病院でリハビリをするよりも効果があると思います。

家では毎日のラジオ体操と30分のウォーキングは欠かせません。食事にも気を付けていますよ。



大木花子さん（久方）

参加者の声②

婦人会などで一緒だった友人を誘って毎月通うようになりました。先生から教えてもらった足裏マッサージのおかげで、長年の悩みだった便秘も解消。とても健康な身体になりました。

毎月、教室のみんなと会うのがとても楽しみです。



及川信子さん（今泉）

参加者の声③

匝瑳市のレッツヘルスアップ教室で指導させていただいている私たちからアドバイス。次のことに心がけて生活をしてみましょう。運動は介護予防の基本ですよ。

①生活の中の身体活動を増やしましょう。

動かなくなると生活機能はたちまち衰えてしまいます。運動と合わせて、「よく動くこと」が大切です。

②食事のバランスと量を考えて楽しく食べましょう。

特に血圧や血糖値が高い人は、医師や栄養士にどんどん相談して、おいしく楽しく食事をしましょう。

③生きがいをもち、毎日わくわくして生活しましょう。

畑仕事、習いごと、友達とおしゃべりなど、どんなことも興味を持ってやるのが大切です。その中に私たちの運動教室を入れていただければ、さらに嬉しいですね。

千葉県健康生活
コーディネーター
丹治みゆき先生
櫻田寿美子先生



お気軽にご相談ください



地域包括支援センターの役割

①介護予防のための提案をします

介護が必要な状態にならないような取り組みを考え、提案します。

②さまざまな相談に応じます

高齢者の生活全般に関わる相談を受け、必要なサービスを提供したり、関係機関と連絡を取ります。

③高齢者の権利を守ります

金銭管理に関する不安の解消や、虐待の防止に取り組みます。

④地域の橋渡し役になります

地域ボランティア活動の支援や、ケアマネジャーのネットワークづくり、医療機関との連携などを進めます。

住み慣れたこの街で、これからも自分らしい生活を続けていきたい。
そんな願いを持つ高齢者の手助けをするために設置されているのが「地域包括支援センター」です。
保健師、主任ケアマネジャー、社会福祉士などの専門家が、皆さんの暮らしをサポートします。

地域包括支援センターが
介護予防の拠点です！

地域ぐるみで健康寿命を延ばそう

「健康寿命」という言葉があります。これは、介護に頼ることなく、心身ともに健康で暮らすことができる期間のこと。健康寿命を延ばし、子どもや孫の世話にならずに1日でも長く生活したいのは誰もが持つ願いです。

その願いを叶えるために、市では介護予防教室を開催しています。参加者からは「寿命が延びたような感じがする」という声も聞かれますが、教室への参加だけでは、元気になったと感じるのも一時的。やはり、家庭でも続けて取り組んでいくことが大切なのです。1人だと長続きしないという人もいますが、もし一緒に楽しく活動する仲間が身近な地区で増えていったらどうでしょうか。個人だけにとどま

らず、地域全体の健康長寿にもつながっていくことでしょ。

地域包括支援センターでは、1人でも多くの人が健康な毎日を送れるよう、地域ぐるみの介護予防活動を展開していきたいと考えています。

そこで、地域の健康長寿のために一緒に活動してくださるボランティアを下記の通り募集します。

はつらつ支援ボランティア募集中!

地域の高齢者に介護予防を広める活動などを行うボランティアを募集しています。具体的な活動は、介護予防教室の補助や教室へのお誘いなどです。ボランティア活動に少しでも興味のある方も、不安がある方も、まずは説明会にご参加ください。

◆説明会日時 11月14日(水) 14時～

◆場所 市民ふれあいセンター

◆申込締切日 10月31日(水)

◆申込先 地域包括支援センター

(市役所 1 階高齢者支援課内) ☎73-0033

