

いきいき健康生活応援ページ

健康のススメ! ~最終回~

(介護予防編) Vol.7

“元気うちからはじめよう!” 介護予防

~ほんの少しの運動で、いきいき生活いつまでも!~



▲ 口腔機能向上教室の風景

【介護予防事業の各教室参加者の声】

口腔機能向上教室参加

木原穂波さん

日頃、口腔について深く考えていなかったのですが、今回参加させてもらって大変勉強になりました。教室で習ったことを家でも実行しています。例えば、口を大きく開けて舌を左右に動かしたり、また、食事の前に唾液線マッサージをすることで、食べ物が入りやすくなるように心がけるようになったような感じがします。大変喜んでいきます。



TAO研究会の運動機能向上教室参加

徳永ミネさん

最初、体操教室への参加を迷っていましたが、町の看護師さんの勧めもあり、昨年の10月から参加させてもらっています。以前、腰の手術をして、片側だけしか起き上がれなかったのが、両側どちらでも起き上がれるようになり本当に嬉しく思っています。



【ポイント】は「予防、維持・向上」

各健康づくり教室に参加されている方の感想、いかがでしたか。

現在、医療・介護・健康福祉の担当課では、「予防、維持・向上」という考え方に重点を置き連携して取り組んでいます。健康診断、がん検診、特定健診などを推進し、病気の予防、健康づくりや早期発見・早期治療で自身や家族の負担を減らすという医療の取り組み…【健康福祉課・保険環境課】

要支援者への適切な介助・介護により、維持・改善を図り、身体を動かすことにより、寝たきり状態への移行を予防する介護の取り組み…【地域包括支援センター】

様々な健康づくり事業により、運動機能の向上、生活習慣づくり、食生活改善、意識改革などを行う取り組み…【健康福祉課】

各担当課では、これからも一人でも多くの方が「いきいき健康生活」を送れるよう事業を行っていきます。医療、介護、健康づくりに関して何かございましたら、お気軽に各担当へご相談ください。

「これからも皆さんの健康づくりを応援します!!」

15年間ジョギングなど、健康づくりを努めてきましたが、腰を痛めてからは長歩きができなくなり屋外に出る機会も減りました。そういったことから、今回の教室には「また元気に歩きたい」との思いで参加しました。

教室初日は、「どんな体操をするのか?」と少し身構えて行きました。しかし、体操はスローテンポで身体に負担にならない程度。一見物足りなく感じるくらいでした。週一回の教室での体操と、自宅で行う毎日の運動メニューを続けることで、徐々に身体の調子も良くなりました。今では「温かくなったら、元気に歩いて散歩するぞ!」と気持ちもさらに向上しており、桜咲く季節が待ち遠しいです。また、講師の方々も親切、丁寧、チャームングと3拍子揃っており、体操だけでなくコミュニケーションの場としても楽しい時間を過ごすことができました。すでに次年度の新たな教室の参加申込みも済ませました。

ぜひ、もっと多くの方にこのような町が行う健康づくり事業の事を知ってもらい、参加してもらって「健康でいる」という喜びを実感してもらえたらと思います。