

午後1時～4時

・場所 橘総合センター
(西安下庄)

・体験料 1000円

・受入人数 10人

・募集締め切り 3月6日(火)

○いよかん缶詰づくり

・日時 3月24日(土)

午前10時～午後3時

・場所 農産物加工センター
(東安下庄)

・体験料 3000円

・受入人数 10人

・募集締め切り 3月14日(水)

※できた缶詰10缶をお持ち帰り

※昼食あり

○庭先でできる炭焼き体験

・日時 3月29日(木)

午前9時～午後2時

・場所 工房ふきのとう (志佐)
他

・体験料 1500円

・受入人数 6人

・募集締め切り 3月19日(月)

※簡単な昼食あり

※雨天中止

■申し込み・問い合わせ

周防大島くらし体験ネット
ワーク事務局 (農林課内)

☎0820(79) 1002

元気ですか？

こちらは 保健師です

からだを動かして介護予防を！

～転倒予防講座を開催しています～

周防大島町保健師

斉藤 美登里

(介護保険課 介護予防班)

■問い合わせ ☎0820(77) 5530

生活の中で、立つたり、すわったり、歩いたりするなどの動作は、骨や関節、それを動かす筋肉、筋肉に信号を送る神経などの「運動器」の働きによるもので、私たちがいきいきとした生活をするために必要な機能の1つです。年齢とともに、心や体、生活をとり巻く環境が変わり、活動量が少なくなると、知らず知らずのうちに、体力や筋力が衰えてしまう方が少なくありません。運動する習慣がない生活を続けていると、健康な体を維持するために必要な筋力やバランス力、柔軟性が低下するなど、運動機能が低下し、元気な人でも、ちよつとしたことにつまずいて転倒しやすくなります。筋力の急激な低下は、60歳を過ぎた頃から始まるといわれているこ

とや、介護が必要になる原因をみても、骨折・転倒など、運動機能の低下に起因しているものが多いことから、活動的な体力や筋力を保つためには、少しでも早い時期から生活の中に運動を取り入れることが効果的です。いくつになっても、運動は体力や筋力を向上させることができますので、自分のできるところから始めてみましょう。

けることで効果を感じることができません。
・少しずつ始め、痛みがある時や体調が悪い時は無理をせずに休みましょう。
・運動の前後は水分を補給しましょう。
・体調が悪くなると運動を続けることが難しくなります。日頃から健康管理に努め、持病やケガのある方は、主治医に相談して始めましょう。
・すべりにくく、足にしっかりとフィットした靴をはくなど、転倒しない工夫も大切です。

◆運動の効果
適度な運動は、筋力や柔軟性、バランス力を鍛え、骨を丈夫にする、痛みが緩和されるなどの効果があるほか、食欲を増し快眠効果があるなど、続けることで健康づくりにも効果的です。

◆転倒予防講座
介護予防班では、元気などから生活の中に運動を取り入れ、健康づくりに取り組んでいただくために、保健師や管理栄養士、健康運動指導士が地域に出向き、転倒予防講座を開催しています。

▶ 今年度は、久賀畑能庄公会堂、馬が原公民館、旧沖家室小学校に出向き、自治会長、民生委員、ボランティアの方々にご協力をいただき開催しました。参加者からは「体操のやり方がわかった。家でやってみたい」「習った体操をサロンに取り入れみんなで続ける」などの声が聞かれました。

その他、出前講座(運動、認知症予防、口腔ケア等)も開催していますので、講座のお問い合わせは介護予防班までお気軽にご相談ください。

