

竜崎温泉温水プール指導日（1月21日～2月20日）

町では、健康づくりや介護予防を目的に水中運動の指導を行っています。水中での運動は、腰や膝など関節への負担が少なく、水の浮力、抵抗、水圧などを利用しながら、効率よく運動することができます。指導日には、水中でのウォーキングや体操などの方法を個別に指導しますので、はじめての方も安心して利用することができます。温水プールで、楽しくからだを動かしてみませんか。

実施日	
1月	21日(火)、22日(水)、23日(木)、24日(金)、28日(火)、29日(水)、30日(木)、31日(金)
2月	4日(火)、5日(水)、6日(木)、7日(金)、12日(水)、13日(木)、14日(金)、18日(火)、19日(水)、20日(木)

※65歳以上の方の介護予防や健康づくりを目的とした水中運動の指導を行っています。指導時間は午前10時～午後3時30分です。実施日等は事情により変更することがあります。

◆問い合わせ 介護保険課 地域包括支援センター  
☎0820(77)5530

- ・募集締め切り 2月3日(月)
- マーレード・オレンジピールづくり
- ・日時 2月23日(日) 午前9時～午後2時
- ・場所 味のふるさと工房 (西方)
- ・体験料 1500円
- ・受入人数 6～8人
- ・募集締め切り 2月13日(木)

※昼食あり  
※各コースとも申し込み多数の場合は抽選となります。また、少数の場合は開催できないこともありますので、ご了承ください。  
■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

運動機能低下を予防しましょう

あけましておめでとうございます。新しい年を迎え、いかがお過ごしでしょうか。周防大島町では高齢化が進み、65歳以上の約4割の方が独居または75歳以上2人暮らしとなっております。年齢を重ねるにつれ、身体が衰えやすく、生活機能が低下しやすくなりますが、機能低下を早めに見つけ、予防・改善していくことが健康で長生きにつながります。町では、高齢者の約2割の方が要介護認定を受けていますが、今回は要介護状態の原因として最も多い整形外科学的疾患を引き起こす運動機能に着目しました。骨や関節、筋肉等の働きが衰える運動器の障害によって、要介護の状態や、要介護となる危険性の高い状態を「ロコモティブシンドローム(運動器症候群)」といいます。運動機能低下は徐々に進行します。まずは自分で気付くことが大切です。みなさんは、次の項目について、いくつか当てはまりますか？

- ①片足立ちで靴下をはけない
- ②家の中でつまづいたりする

周防大島町保健師

松本 可奈子

(介護保険課 地域包括支援センター)

- ③横断歩道を青信号で渡りきれない
  - ④階段を上がるのに手すりが必要である
  - ⑤15分くらい続けて歩けない
  - ⑥2kg程度の重い物をして持ち帰るのが困難である
  - ⑦家のやや重い仕事(掃除機の使用や布団の上げ下ろしなど)が困難である
- 以上7項目のうち1つでも該当する方は、運動機能低下の危険性が高いといえます。原因は主に、バランス能力の低下、筋力の低下、骨や関節の病気であることが多く、これらを予防・改善していくために、疾患への治療や、運動、バランスの良い食事などが大切です。地域包括支援センターでは、介護予防のための講話や教室等を開催していますので、お気軽にご相談ください。また、65歳以上の介護認定を受けていない方を対象に、心身の機能低下の早期発見・予防のために、毎年「基本チェックリスト(生活機能評価)」を実施しています。健康を維持していくために、1年に1回、ご自身の心身の状態を確認しましょう。