

# 笑顔で自分らしく



「人生100年時代」と言われる昨今。今回の特集では、9月のシルバー月間、認知症月間に合わせ、誰もが自分らしく生きていくために、どんなことができるか、どう向き合っていけばよいかを考えていきます。

☎ 福祉課 高齢者支援係 ☎ 72-5164  
 ☎ 地域包括支援センター ☎ 72-5184  
 ☎ 市民健康課保健推進係 ☎ 72-5189

## フレイル状態になっていませんか？

「フレイル」とは、年齢を重ねることで体や心、社会とのつながりが弱くなっていく「健康」と「要介護」の中間の状態と言われており、多くの方がこのフレイルの段階を経て、要介護状態に陥ると考えられています。

国東市のフレイルに関するデータでは、県平均に比べ、「運動習慣のある人が少ない」「固いものが食べにくい人・お茶や汁物などでむせる人が多い」「体重減少のある人・肥満の人・血糖値が高い人が多い」などフレイル状態のリスクがある高齢者が多数いると考えられています。しかし、フレイル状態でも、運動習慣、食習慣、社会参加を心掛けることで、健康な状態に戻ることができます。

いつまでも笑顔で自分らしく暮らすために、市民公開講座や、次のページで紹介する教室への参加などを通して、フレイル予防を始めましょう。

## フレイル予防のための市民公開講座

日 時：10月25日(土)  
 午後2時～3時30分  
 (午後1時30分から受付)  
 場 所：アストくにさき アストホール  
 テーマ：「美味しく食べて 飲み込める 体づくり」

入場無料



幸松 利枝 先生 (管理栄養士)  
 「フレイル予防のための食事・食べ方」



川村 佳美 先生 (歯科衛生士)  
 「口がさかしいと、体も元気！」



平岡 晃太 先生  
 (国東市民病院耳鼻咽喉科医師)  
 「フレイルと飲み込みのお話」

## CONTENTS 目次

- 2 特集1 いつまでも笑顔で自分らしく
- 6 特集2 国勢調査がはじまります！
- 8 特集3 国東半島芸術文化祭
- 10 市からのお知らせ
- 14 くにさき情報ナビ
- 18 健康 地域のボランティア／私の達者な秘訣！／くにさき国保・保健だより
- 19 子育て 子育てカレンダー／私の宝物／ひだまり

- 20 相談／休日当番医
- 21 くにさきわくわくコラム／くにさき学
- 22 人権シリーズ／教育の里あらかると
- 23 図書館つうしん
- 24 まちの話題TOPICS
- 26 お誕生おめでとう／お悔やみ申し上げます／ひとのうごき／表紙のはなし
- 27 国高Information／夢道塾

## 介護予防教室

高齢者の皆さんにいつまでも元気で過ごしていただけるように、介護認定が無い方も利用できる「介護予防教室」を開催しています。

■対象者  
介護保険を利用していない65歳以上の方

■期間・回数  
6か月間 月2回

## ご自宅でも取り組んでみませんか？

ケーブルテレビで「いきいきちよるちよる体操」と「めじろん元気アップ体操」を放送しています。

ご自宅でも体操を続け、筋力アップ！ 体力アップ！して、いきいきとした生活を送りましょう。

■ケーブルテレビ放送時間  
毎日  
午前7時と午後5時の2回

## いきいきセルフケア教室

自宅で自主的に運動機能向上や維持（セルフケア）ができるようになるための指導などを受けられることができる教室です。

■利用料 無料（送迎あり）

■実施事業所  
健康堂デイサービスセンター  
ウェルハウスしらさぎ

※実施エリアは事業所によって異なります。



## 健康づくり応援教室

元気で自立した生活を続けていくために、閉じこもり予防のための交流や、運動・栄養・口腔機能向上のための助言や指導を受けることができる教室です。

■利用料 1,000円  
（送迎あり・昼食込）

■実施事業所  
社会福祉法人安岐の郷

※利用できるのは安岐町・武蔵町の方に限られます。



## 貯筋で幸せ向上サービス

理学療法士など専門職からの指導を受けながら、集中的に生活機能向上のためのトレーニングを行う通所型サービスです。

事業所に通い、さまざまな運動や体操を行います。また、一人一人の状況に合わせた自宅での運動メニューをご用意します。

■対象者  
要支援1、2、事業対象者 ※その他条件あり

■期間・回数 3か月間 週1回または2回

■利用料 無料（送迎あり）

■実施事業所  
健康堂デイサービスセンター  
むさし苑  
ウェルハウスしらさぎ

## 利用者の声

サービスを受け始める前は、ゲートボール場まで杖をつかないと歩いて行けませんでしたが、運動を始めてしばらくしたら、杖をつかなくても歩いて行けるようになりました。

家で行う運動も教えてもらったので、趣味の塗り絵の合間に行っています。



林田 八重子さん



諸富 一也さん

自分で運動をしようと思いついても、一人ではなかなか続きませんでした。けれど、専門家に指導してもらいながらであれば、運動を続けることができました。

うまく動かせなくなっていた足も、今はある程度楽に動かせるようになりました、歩くのが楽になりました。