

# 介護予防に関心を持った 生活を心掛けましょう

## ◆皆さんは老後をどのように過ごしたいですか

皆さんが1年後の生活で目標にしていること、続けていたいことは何ですか。

多くの人は、住み慣れた所で好きなことをして元気に過ごしたいのではないかと思えます。皆さんが老後、望んでいるような生活をするためには、元気なうちに健康や介護予防に少しでも関心を持つことが大切です。

## ◆要介護認定の主な要因

令和元年度の認定調査資料によると甲佐町における要介護認定の主な要因の1位(24割)は「高齢

による衰弱」です。2位(23割)

は「腰痛・関節痛・骨折」が要因となっており、これは膝や腰に大きく負荷がかかる農作業をされている人が多い町の特徴が背景にあると思われる。3位(21割)は「認知症」が要因となっており、認知症予防も介護予防に不可欠と言えます。

## ◆フレイル予防のために

効果的に介護予防を進めていくために、まず「フレイル(要介護に至る前の段階)」を予防することが大切になります。フレイルを予防するためには、「栄養」、「運動」、「社会参加」の3つの要素を欠けることなく取り組むことが効

果的です。

例えば毎日運動しているからといって、社会参加がなければ認知症やうつ病に陥るリスクが高くなります。また、運動をしているからといって栄養を疎かにしてバランスの良い食事を取っていないと、筋肉の源となる栄養が足りず、結果的に腰痛・関節痛・骨折のリスクが高まります。

## ◆地域の集いに参加しませんか

先ほど述べた3つの要素を生活に取り入れる方法として、現在33地区の公民館などで立ち上がっている地域の集いに参加することが挙げられます。地域の集いは介護予防サポーターが中心となって活動しており、各行政区で取り組みはさまざまです。地域の集いに続けて参加することは転倒や認知症のリスクを抑えることが分かっており、参加する頻度が多ければ多

いほど高齢者が介護を受けるリスクを抑える効果も示されています。詳細はお住まいの地区の介護予防サポーターにお尋ねください。

また、地域の集い以外でも地域での介護予防の機会として、介護予防サテライト事業(送迎付きの介護予防サービス)や老人会などを利用できる場合があります。お住まいの地区の介護予防活動については、町地域包括支援センターへご相談ください。

## ◆介護予防サポーターを募集

平成27年度から町で養成している介護予防サポーターの認定者は現在261人となっています。令和4年度も全8回の講座を終え、24人の介護予防サポーターを認定しました。介護予防サポーターは自分自身の健康はもちろんのこと、ボランティア活動を通してお住まいの地区の介護予防を推進していくことを目的に養成しています。

令和5年度においても、4月以降に区長推薦による介護予防サポーター養成講座の参加希望者を募る予定です。興味のある人はぜひ、お住まいの地区の区長もしくは甲佐町地域包括支援センターへご相談ください。

## ▼お問い合わせ先

町地域包括支援センター(町福祉課内)

096-234-1114

## 健康だより

### 介護予防

このコーナーでは、町職員である保健師、管理栄養士、社会福祉士などが、健康や福祉、介護などに関する情報をリレー形式でご紹介します。



今月の紹介者は  
**内村 溪一郎** 保健師

甲佐町地域包括支援センターでは、高齢者の皆さんに健康で元気に過ごしてもらうためにさまざまなサポートを行っています。地域の集いに参加してみたい人や介護予防サポーターに興味のある人は気軽にお尋ねください。

## Smile

わが家の“笑顔”をご紹介します



赤星 <sup>やまと</sup>八真斗 くん (1歳2カ月)

父・敏成 さん 母・季音 さん  
(中横田区)

保育園でいっぱい遊んでご機嫌♡

★お子さんの成長の記念として、“笑顔”の写真を『広報こうさ』紙面に飾ってみませんか？写真掲載のお申し込みは、町総合保健福祉センターまで。

●お子さんの“笑顔”の写真掲載に関するお申し込み・お問い合わせ先  
町健康推進課  
(町総合保健福祉センター内)  
☎096-235-8711

## 3・4月の保健活動

●会場 町総合保健福祉センター

### + 4か月児健診

3月16日(木) 午前9時

4月20日(木) 午前9時

### + 7か月児健診

3月16日(木) 午前10時

4月20日(木) 午前10時

### + ピカピカ1歳教室

4月7日(金) 午前9時20分

### + 1歳6か月児健診

3月14日(火) 午後1時

### + すくすく2歳児子育て相談

4月21日(金) 午前9時20分

### + 3歳児健診

3月14日(火) 午後1時20分

## Child-Care

### 3月の子育て支援カレンダー

#### ○ 甲佐保育園

☎096-234-0186

園庭開放(土・日曜日、祝日を除く)

#### ○ 若草保育園

☎096-234-0013

園庭開放(土・日曜日、祝日を除く)

#### ○ 竜野保育園

☎096-234-0519

園庭開放(土・日曜日、祝日を除く)

#### ○ 乙女保育園

☎096-234-3947

園庭開放(土・日曜日、祝日を除く)

#### ○ 緑川保育所

☎096-234-0789

園庭開放(土・日曜日、祝日を除く)

#### ○ 甲佐町子育て支援センター

(竜野保育園内) ☎096-234-0305

1日(水) 身体測定(身長・体重)

3日(金) ブロック遊び

6日(月) 新聞紙遊び

8日(水) 壁面製作

10日(金) シール遊び

13日(月) 絵合わせ遊び(要予約)

15日(水) おやつ作り

17日(金) パズル遊び

20日(月) しゃぼん玉遊び

22日(水) 手型・足型

24日(金) ボール遊び

27日(月) ままごと遊び(閉所日)

育児相談(電話・面接)  
月～金曜日 午前9時30分～午後4時  
体験保育  
月・水・金曜日 午前9時30分～正午

●健康や福祉、介護、健康診断などに関するご相談・お問い合わせ先  
・町健康推進課  
(町総合保健福祉センター内)  
☎096-235-8711  
・町福祉課  
☎096-234-1114  
・町住民生活課  
☎096-234-1113

●行事などに関する詳しい内容は、各園に直接お問い合わせください。  
※予定が変更になる場合があります。