

みんなで取り組む 介護予防

●健康づくり推進課●



モデル地区で実施している運動の集い（片地多目的集会所）

脳卒中や骨折などが寝たきりの原因となりえることは、皆さんもよくご存じだと思いますが、要介護認定で軽度の認定である「要支援・要介護1」となる原因が何かご存じですか？虚弱の多くは「動かない、動かさない」ことによる「廃用症候群」が原因になっていることが多いのです。廃用症候群とは、使わないこと（廃用）によって生じる筋力・意欲・内臓機能の低下などの一連の症状をいいます。

◆運動で介護予防

高齢者の場合、軽い風邪でも何日も横になって体を休めすぎたりすると、廃用症候群になり全身の機能が低下しやすくなります。この結果、ますます体を動かさなくなり、寝たきりになることもあります。この悪循環に陥るのを避けるため「介護が必要になる以前から、適切な予防活動を行う」という「介護予防」の考え方が重要視され、高齢者が筋力向上のために運動を行うことは、寝たきりや転倒を予防するうえでも効果的であることが広く理解されるようになりました。

◆運動の集い（モデル事業）

現在、市内三カ所で運動の集いをしています。これは、健康づくり推進課がモデル事業として、今年度は片地多目的集会所（土佐山田）、葦生野コミュニティセンター（香北）、神池公会堂（物部）で実施しています。運動の内容は、高齢者の筋力向上を目的とした

運動の集い（モデル事業）開催日時

場 所	開 催 日 時
片地多目的集会所	毎月第1・第3木曜日 10:00～12:00
葦生野コミュニティセンター	毎月第1・第3金曜日 (11月のみ第2・第4金曜日) 10:00～12:00
神池公会堂	毎月第3水曜日 10:00～12:00

たい。
一人ではなかなかできないが、みんなが一緒だと頑張れる。

◆地域でも運動の集いを始めてみませんか

お住まいの地域の集会所などでも、これから運動を始めたという方は、地区単位で健康づくり推進課までご連絡ください。初回運動指導のスタッフ派遣や、運動の説明が録音されたCD・カセットテープの貸し出し等の支援をしています。

【問い合わせ先】

健康づくり推進課
☎ 59・3151

もので、イスに座ったままタオルを使った運動などを一時間程度行います。運動の集いに興味のある方はどなたでもぜひご参加ください。
参加費無料。タオル、お茶はご持参ください。
会場までの送迎サービスはありません。

【運動の集い参加者の声】

自分のペースでできるので、しんどくない。
週一回は集まって運動し



タオルを使った運動