



認知症予防に 脳の健康教室

認知症予防に効果がある、読み書き・計算などの学習に取り組めます。週に1回の教室と毎日の宿題で、脳の健康を維持します。

シルバーリハビリ体操なども行います。



〈参加したい〉

曜日	期間	場所	時間
月	R6.3/11まで	見川小学校	9:30~11:10
	R6.3/11まで	寿小学校	
火	R6.2/27まで	堀原小学校	13:30~15:10
	R6.1/30まで	鯉淵市民センター	
水	R6.2/28まで	浜田小学校	9:30~11:10
	R6.1/31まで	稲荷第一市民センター	
木	R6.2/29まで	五軒小学校	9:30~11:10
	R6.3/ 8まで	赤塚小学校	
金	R6.3/15まで	水戸サン・アビリティーズ(見川町)	

対象▶市内に居住する65歳以上の方

料金▶4週ごとに2,400円(テキスト代)

申込み▶随時受付けていますので、電話で、高齢福祉課地域支援センターへ



〈担い手として活動したい〉

1日の研修を受けることで、「脳の健康教室サポーター」として活動することができます。会場の準備や学習の補助などを行います。

対象▶市内に居住する60歳以下の方

申込み▶随時受付けていますので、電話で、高齢福祉課地域支援センターへ

参加者とうまくコミュニケーションがとれたり、参加者が「楽しいです」と言ってくれたりしたときにやりがいを感じます!

脳の健康教室サポーターのみなさん



日常の生活動作を楽に シルバーリハビリ体操教室

筋肉を伸ばし、関節の可動域を維持・拡大し、いつでも、どこでも、一人でも取組めるリハビリ体操を行います。立つ、座る、歩くなど日常の生活動作を楽にします。



〈参加したい〉

場所▶市内100会場 ※詳細は、会場一覧表をご覧ください。会場一覧表は、高齢福祉課地域支援センター、各市民センター、市ホームページで入手できます。



対象▶市内に居住する65歳以上の方

料金▶無料

申込み▶随時受付けていますので、電話で、高齢福祉課地域支援センターへ

〈担い手として活動したい〉

全5日間の養成講習を修了することで、「体操指導士」として活動することができます。市内では、53~90歳の約300名の指導士が活躍しています。

対象▶市内に居住する50歳以上の方

※9~11月に県立健康プラザ(笠原町)

で行われる養成講習会の詳細は、県ホームページをご覧ください。



※令和6年1月に、市主催の養成講習会を開催する予定です。具体的な日程など、詳細は、決まり次第、「広報みと」などでお知らせします。

体操指導士のみなさん

自分のために、人のために一緒に活動してみませんか?



特集 元気な明日のために そうだ、 介護予防を はじめよう



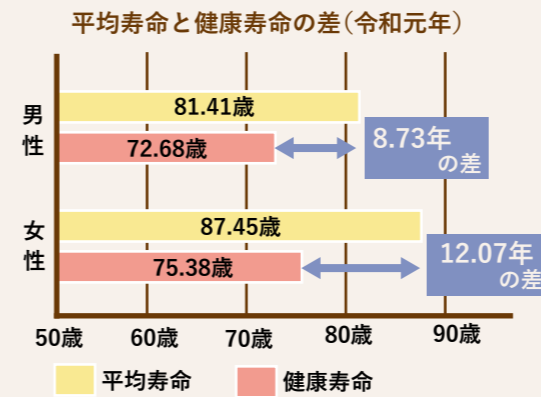
いつまでも元気でいたい!
最近、体力が低下してきた...

日常生活に不安があるんだけど、
どうしたらいいのだろう...

そう思ったら...

「介護予防」をはじめてみましょう。市では、さまざまな介護予防事業を行っています。この特集では、市と地域のボランティアやNPO法人と一緒にいる、介護予防事業などを紹介します。

問合せ/高齢福祉課地域支援センター
(☎297-5903)



※グラフは厚生労働省「第16回健康日本21(第二次)推進専門委員会資料」のデータをもとに作成。

平均寿命と健康寿命
令和元年の「平均寿命」は男性81.41歳、女性87.45歳です。一方、「健康寿命」は、男性72.68歳、女性75.38歳となっています。「健康寿命」とは、日常的に介護などを必要とせずに、自立した生活を送れている期間を指します。これらを比較すると、男性は8.73年、女性は12.07年の差があります。平均寿命と健康寿命の差は、健康上の問題で、日常生活に制限のある「不健康な期間」ということです。健康寿命が短ければ、医療費がかかったり、介護を必要としたりする期間が長くなってしまいます。平均寿命と健康寿命の差は、小

さいほど良いと言えるでしょう。そのためにも、早めに「介護予防」に取り組むことが重要です。
「介護予防」とは、健康な生活を長く続け、介護を受ける状態にならないようにすることを言います。また、たとえ介護が必要になっても、それ以上に介護の度合いを増やさないようにも「介護予防」です。どちらの場合でも、日常的に運動をしたり、社会との接点を持つために外出したりするなど、一人一人が自分で努力することが大切です。
介護予防事業の担い手として
市では、65歳以上の方を対象とした、「シルバーリハビリ体操教室」や「いきいき健康クラブ」などの介護予防事業を行っています。64歳以下の方でも、各事業の担い手となることで、若いうちから「介護予防」に組織むことができます。
次ページから、さまざまな介護予防事業について紹介します。

こんな教室や講座もあります！

〈介護予防教室〉

運動、口の健康、低栄養、物忘れについて、講話や実技をととして学ぶ、全8回の教室です。
期日▶9月6日～11月1日の水曜日 ※10月4日を除く。
時間▶10:00～11:00
場所▶市役所4階
対象▶市内に居住する65歳以上の方で、次のいずれかに該当する方 ①要支援1・2の認定を受けている ②基本チェックリストで生活機能の低下が認められる ※基本チェックリストの内容や実施方法など、詳細は、お問合せください。
定員▶16名(定員になり次第締切り)
料金▶無料
申込・問合せ▶8月18日(金)までに、電話で、高齢福祉課地域支援センターへ

9月は「茨城県認知症を知る月間」

〈知ろう・学ぼう・考えよう！認知症のこと〉

住み慣れた地域でこれからも自分らしく暮らすために、認知症専門病院の相談員から、認知症の現状、症状や治療、病院の選び方について学びましょう。

日時▶9月21日(木)、13:30～15:30
場所▶県市町村会館(笠原町)
対象▶市内に居住する方
定員▶50名(定員になり次第締切り)
料金▶無料
申込・問合せ▶9月15日(金)までに、電話で、南部第二高齢者支援センター(☎241-4821)へ

〈認知症サポーター養成講座〉

認知症について正しく理解し、認知症の方とその家族を見守るサポーターとして活動しませんか。

期日	時間	場所
9/ 5(火)	13:30～15:30	水戸市役所
9/ 6(水)	9:30～11:30	見和市民センター
9/13(水)	13:30～15:30	石川市民センター
9/27(水)	13:30～15:30	内原図書館
9/28(木)	13:30～15:30	稲荷第二市民センター

対象▶市内に居住または通勤・通学する方
定員▶各20名(定員になり次第締切り)
料金▶無料
申込・問合せ▶各開催日前日までに、電話で、高齢福祉課地域支援センターへ



運転に必要な力を鍛える

ドライバーサポート
フィットネス

NPO法人ちいきの学校との協働事業として実施しています。プロトレーナー、運転適性検査指導員などの専門家が、運動能力や認知機能を維持向上させるトレーニングを考え、丁寧にサポートします。バランスディスクやマットを使うトレーニングのほか、「都道府県名を言いながらリズムよく歩く」など、運動と認知課題を同時にこなすトレーニングで、運転に必要な体力、反射力、認識力を鍛えます。



〈参加したい〉

対象▶市内に居住する65歳以上の方
料金▶3,000円
 ※11月以降、後期のコース(全6回)が始まります。具体的な日程や場所、申込方法など、詳細は、決まり次第、「広報みと」などでお知らせします。

生活の中で車は必要だけど、運転に不安がある方をサポートしたいと思い、この事業を始めました！

NPO法人ちいきの学校のみなさん



脳血管疾患や転倒による骨折を予防

元気アップ・ステップ運動教室

ストレッチ、筋力トレーニング、有酸素運動などで、関節や筋肉を動かし、寝たきりの主な要因である脳血管疾患や転倒による骨折を予防します。健康な生活を長く続けることを目指す、1年をととした教室です。

※令和5年度の教室の参加者募集は、締切りしました。令和6年度の教室は、令和6年4月に募集する予定です。詳細は、決まり次第、「広報みと」や市ホームページなどでお知らせします。



〈担い手として活動したい〉

全7回の養成講習を修了することで、「元気アップ・ステップ運動サポーター」として活動することができます。
対象▶市内に居住する65歳以下の方
 ※養成講習会は、令和6年2月に開催する予定です。具体的な日程や申込方法など、詳細は、決まり次第、「広報みと」などでお知らせします。

元気アップ・ステップ運動サポーターのみなさん

参加者の方と一緒に運動ができて、自分自身の介護予防にもつながっていると感じています！



交流しながら、健康づくり

いきいき健康クラブ

ゲームや脳トレなどのレクリエーション、転倒予防の体操、会話などとおして、参加者同士が交流し、健康づくりを行います。

地域の高齢者の皆さんにとって、居心地のよい、交流の場となっています。



〈参加したい〉

場所▶各市民センターなど
対象▶市内に居住する65歳以上の方
料金▶無料
申込み▶随時受付けていますので、電話で、高齢福祉課地域支援センターへ
 ※詳細は、市ホームページをご覧ください。



〈担い手として活動したい〉

地域の推薦を受け、研修を受講することで、「いきいき健康クラブ地域指導員」として活動することができます。受付から教室の準備・運営、参加者の見守りなど、幅広く活動します。

地区によって、対象や条件などが異なります。詳細は、高齢福祉課地域支援センターへお問合せください。