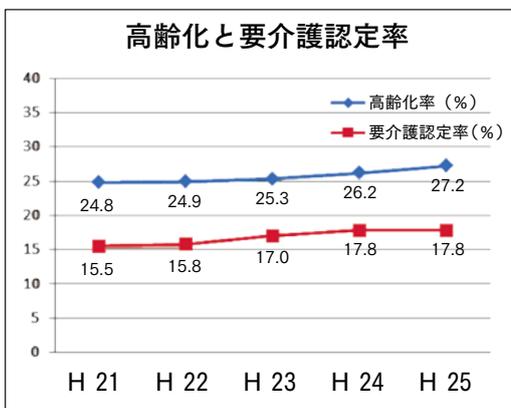




これからも元気に生活するために 介護予防で若返り！

問い合わせ・申し込み先
 高齢者支援課介護予防包括支援係（中野保健センター内）
 ☎（22）2111（内線366・389）

▼図1 中野市の高齢化と要介護認定率



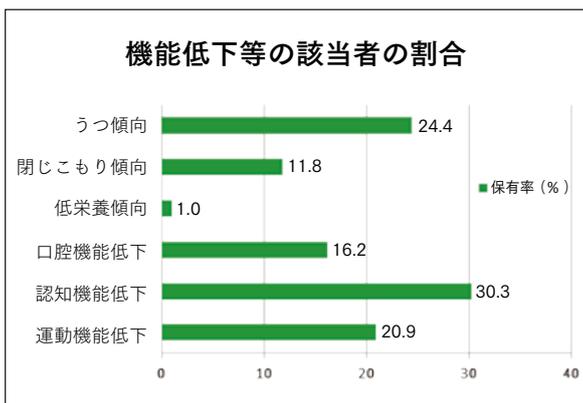
中野市の現状

36・61%—この数値が何だか分かりますか？これは中野市の高齢者就業率（65歳以上）です。この数値は平成22年国勢調査ランキングで全国4位（町村除く）であり、高齢になられてからも働き続けている方がいかに多くいるかを現しています。

高齢化率は、図1のように平成21年では24・8%だったものが平成25年では27・2%になるなど年々増加傾向にあり、それに伴い要介護認定を受けている方の割合も増加しています。

この高齢社会を自分らしく生きるためには、何より健康であることが大切です。年だから仕方ないと放っておかず、「元気に長生き」できるように、現在の自分の健康状態を知り、介護予防を通して若返りを目指しましょう。

▼図2 平成25年度生活機能チェック結果



生活機能低下の状況について

市で平成25年度に実施した「生活機能チェック票」（図2）の結果を見ると、認知機能、うつ、運動機能の順に機能低下のリスク該当者が多いことが分かりました。しかし、介護予防教室への参加に対しては「参加したい」という方が男性で特に割合が低く、介護予防に対して関心が低いことがうかがえました。

また、年齢別では、男性、女性とも「参加したい」という回答が多かったのは80〜84歳で、自分でも自覚症状が出て必要性を感じたところには、要介護状態になってしまうことが予想されます。

元気なうちから、介護予防の必要性を理解し、生活の中に「予防の習慣」を取り入れることが大切です。

あなたの体
は大丈夫？

介護予防の「生活機能チェック票」で

自分の健康状態を確認しましょう！

市では、市内在住の65歳以上の方を対象に、「生活機能チェック票」を送付しています。「生活機能チェック票」の結果、機能低下などが心配される方には、結果票の送付時に予防教室のチラシを同封していますのでぜひ、ご参加ください。

なお、「生活機能チェック票」は4月下旬に各家庭へ送付しましたのでご確認ください。また、平成26年度からは元気な高齢者を対象に、一次予防の「わかがり教室」の開催を予定しています。積極的に各教室に参加し、予防に努めましょう。

一次予防

(元気な高齢者の方)

【教室(通所)】

わかがり教室
※平成26年度からの
新規事業

二次予防

(要介護予備軍の方)

【各種教室(通所)】

※65〜84歳を対象
運動機能向上・口腔機
能向上・閉じこもり予
防などの各種教室

【個別訪問(訪問)】

看護師・歯科衛生
士・栄養士による
各種相談

生活機能チェック票
(要介護認定者を除く、65歳以上の方全員に送付・回収)

一次予防 (元気な高齢者の方を対象)

元気なうちから生活改善

「いつまでも」元気に楽しく過ごすためには、元気なうちから日頃の運動習慣・口腔ケア・食生活を見直し、生活改善することが大切です。

体操や口腔ケアの方法のほか、食生活の大切さを学び、今できることから自分の生活を見直してみませんか。

わかがり教室 会場 中野保健センター、西部公民館、北部公民館、豊田文化センター
※平成26年度 回数 週1回(約3カ月間:全12回)
新規事業

二次予防 (要介護予備軍の方を対象)

運動機能向上の教室を紹介します

立つ、座る、歩くなど、日常生活の活動には、さまざまな筋力が必要です。腰痛や膝痛は、そういった筋力が衰えてしまったために起こる症状でもあります。無理のない運動で筋力アップができれば、体の調子も良くなって、気持ちも明るくなること間違いなし！

元気もりもり教室

会場 ながでんハートネット倶楽部
駅前健康ぶらざ
回数 週1回(約4カ月間:全16回)



ひざ腰らくらく教室

会場 中野保健センター
回数 週1回(約3カ月間:全12回)
内容 フロアでの体操など



口腔機能向上の教室を紹介します

お口の健康が保たれていないと、元気に活動することはできません。よくかんで食べることは、脳を刺激して認知症予防になり、舌などの筋力を上げれば、むせの予防にもなります。

口腔機能を向上させて食べることをもっと楽しみましょう！

お口きたえて体も元気教室

会場 中野保健センター
回数 月2回(約3カ月間:全6回)
内容 健口体操や口腔ケアなど



閉じこもり予防教室を紹介します

高齢期になると、さまざまな理由で家に閉じこもりがちになります。閉じこもりは筋力を低下させるだけでなく、消化機能も低下させ、寝たきりや認知症につながりかねません。

楽しみを作り、心の健康も保つ生活を始めましょう！

お達者くらぶ

会場 帯の瀬ハイッ
回数 月2回(通年:全24回)
内容 音楽や体操、創作活動など

