



# すくすく育て



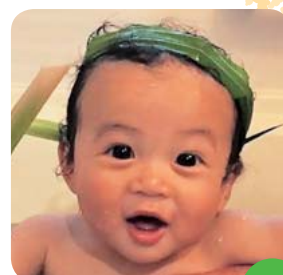
1歳



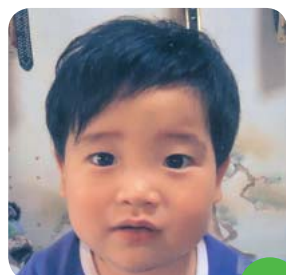
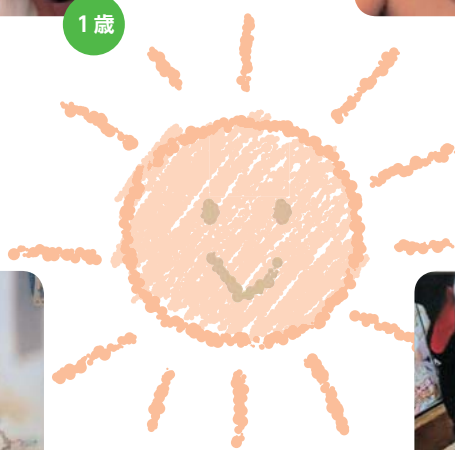
1歳



1歳



1歳



1歳



1歳



## 保健センターだより

山都町は65歳以上の高齢者の割合が高い町です。75歳以上の後期高齢者の増加に伴う要介護認定者の増加、さらにそれに伴う介護費も増加しています。

第6期介護保険事業計画策定の際のアンケート調査では、要支援・要介護「認定者」と「未認定者」を比較した場合、①転倒したことがある者 ②転倒への不安がある者 ③家事全般ができない者の割合は、「認定者」の方が高いという結果が出ました。

このことから、今後の課題として、①高齢者の健康づくり ②転倒しない体力づくり ③若い世代からの体力づくりの3つが考えられます。

そこで、介護保険第1号被保険者となる65歳の方を対象に、介護状態につながりやすい病気や生活習慣等についての知識及び介護予防のための実践方法をお知らせするための「介護予防セミナー」を開催します。

65歳になると、第1号被保険者となり、原因を問わず介護や生活支援が必要となった時にサービスを利用できるようになります。しかし、誰しも介護を受けることなく生活したいと考えておられることと思います。

そこで、介護状態となることを予防するための基礎的な知識を学んだり、体力測定の結果からご自身の介護危険度を判定する機会を設けました。

「介護なんて今はまだ関係ない」と思っている、病気や介護はいつ身近な問題になるかわかりません。

65歳の節目の年に、是非このセミナーに参加して、自分らしいシニア期を送るための参考にして頂きたいと思います。通知があった方は是非ご参加下さい。

### 山都町介護予防セミナー

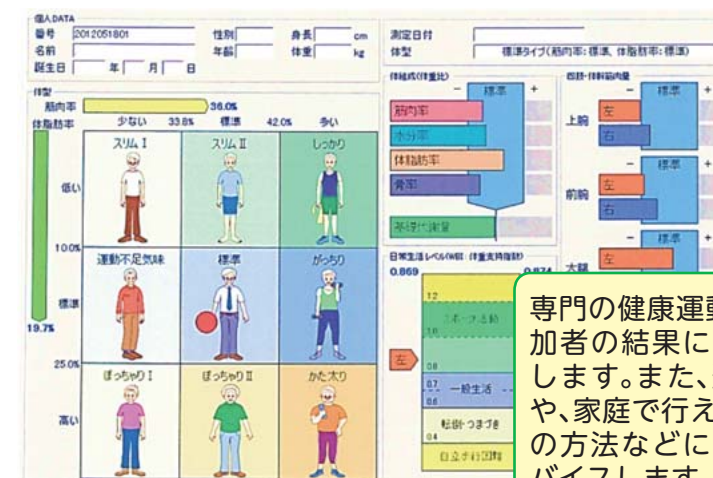
#### ◎体力測定

身長・体重と体力測定5項目を測定し、参加者の体力レベルを評価します。また、簡単なアンケート(基本チェックリスト)によって、生活機能の評価を行います。



#### ◎体組成測定

熊本県内に数台しか無い、高精度の体組成測定計『PhysionMD』を使用して、体内の筋肉率・骨率・水分率・体脂肪率などを測定します。また、左右の腕や脚、体幹(腹筋や背筋など)のどの部分の筋肉が減っているかなどが分かります。



専門の健康運動指導士が、参加者の結果についてご説明します。また、運動の必要性や、家庭で行える簡単な運動の方法などについてもアドバイスします。

