

# ふれあい福祉コーナー

65歳以上の方の介護予防事業  
いきいきとくまも自分のやりがいとびがけるよんこ

介護予防事業は、生活機能が低下し、要介護状態になるおそれのある方を対象として、生涯にわたってできるだけ自立した生活を送れるよう支援していく事業です。

介護予防事業には、一般高齢者向けのサービスと特定高齢者向けのサービスがあります。

## 一般高齢者向けサービス

- 健康診断等の結果、元気に生活できる方を対象としたサービスです。
- ①高齢者向け体操教室(いきい体操)
- ②介護予防食の話と調理実習
- ③介護予防に関する講演会 等を開催します。

Q1 「いきい体操」ってなあに?  
A1 「いきい体操」は、だれでも簡単にできる、健康づくりの体操です。

現在、市内16地区で実施しています。

Q2 「いきい体操」を始めるには?  
A2 近所の仲間が数人集まれば、地区担当の保健師がお手伝いします。仲間と集うことで、一人ではなかなか続かない、という方も楽しく続けることができます。保健センターの保健師にお気軽にお問い合わせください。

## 特定高齢者向けサービス

健康診断等の結果、要介護者とならないが、栄養面や運動機能など、生活機能の低下が心配される方を対象としたサービスです。

## ①運動器の機能向上教室

- ・ストレッチ
- ・筋力トレーニング
- ・有酸素運動
- ・バランストレーニング等



- ②栄養改善教室  
栄養相談 栄養改善のための食生活指導 調理方法等



- ③口腔機能の向上教室  
口腔機能向上訓練  
口腔、義歯清掃法の助言  
摂食やえん下機能の訓練等



Q3 「特定高齢者」とはどのような方の方ですか?

A3 要支援、要介護状態になる可能性が、他の高齢者に比べ高いと考えられる方々です。

特定高齢者は、基本健康診査などをもとに市が把握し、この方々が将来、介護の必要な状態にならない(介護状態となることを遅らせる)ように介護予防のお手伝いをします。

介護予防事業の実施に当たって、65歳以上の方には、基本健康診査の際に「基本チェックリスト」を自己記入していただきます。この「基本チェックリスト」と健診医の判定結果をもとに、市では、特定高齢者を選定します。特定高齢者となられた方には、ご本人の意向や生活環境等も踏まえ、利用者と保健師が一緒に介護予防の目標などの計画を立て、一人ひとりに合った介護予防サービスを提案していきます。

要介護化の原因は、「閉じこもり」から

「体力がない」「楽しみがない」等で、ほとんど外出しない方は、危険な老化のサインです。サインを感じたら是非、保健センター地域支援係へお電話ください。保健センター ☎995・3381

## NO! ドラッグ・エイズ予防



7月24日、県立八潮南高校の生徒約30人と八潮シティ・ロータリークラブのメンバーによる、「薬物乱用防止・エイズ予防」の青少年健全育成キャンペーンが、八潮駅で早朝、行われました。「一声かけて手から手へ、勇気で繋ぐ青少年健全育成」を合言葉に、駅の乗降客に対して、生徒たちが描いたイラスト入りポケットティッシュを配布しました。参加した生徒は、「勇気を出して声をかけたが、もらってくれるとすごくうれしかった。これをきっかけに薬物乱用防止とエイズ予防に関心を持ってもらえれば」と意気込みを語っていました。

## 元気な歌声をプレゼント!



7月29日、高齢者福祉施設やしお苑で、「ハッピーメロディ」の子どもたちによる、出前コンサートが行われました。ハッピーメロディは、八潮メセナで生まれた市内唯一の児童合唱団で、現在、5歳から12歳までの子どもたち18人で活動しています。コンサートは、リズムカルなディズニーソングで始まり、途中リコーダー演奏も加わっての、全16曲を発表しました。合い間に、子どもたちがおじいちゃん、おばあちゃんの間で座り、「肩たたき」など、振り付けを加えた曲をみんなで合唱する場面もあり、楽しいひと時を過ごしました。

## 獅子舞が八潮駅で安全を祈禱



埼玉県指定無形民俗文化財の「大瀬の獅子舞」による祈禱獅子舞が7月23日に行われ、獅子舞が大瀬地内を回る中で、今回初めて八潮駅に立ち寄り、安全の祈禱の舞を行いました。獅子舞が駅に立ち寄ることになったのは、八潮駅の住所が大瀬地区にあり、また八潮駅が開業一周年を迎えることから、特別に行われたものです。八潮駅では、市民約200人が見守るなか、大獅子、中獅子、女獅子による「小弓」の舞が行われました。

## 八潮の染めものを展示



資料館では、第21回収蔵品展「八潮の染めもの」が、7月25日から9月10日まで開催されています。市の代表的な地場産業のひとつである染色業を市民の皆さんに知っていただくため、江戸時代から継承されている染色の歴史や長板中型染、注染、藍染めなどの収蔵品が展示されています。また、展示期間中には、藍染めの体験や注染の実演と体験も予定されていますので、ぜひ一度、資料館に足を運んでみませんか。

# いきいき やしお写真館