



地域に響く音楽会。近くのお寺がステージ

坊中の西巖殿寺の石段につくられたステージで演奏を行っているのは、阿蘇中学校吹奏楽部の2・3年生19人。4月16日、第1回坊中さんさく祭りに出演しました。「自然に囲まれた歴史あるお寺での演奏は神秘的でした」と担当の伊藤先生。この日は、日ごろお世話になっている地元の方々に喜ばれるよう、「おてもやん」「キューティーハニー」などを演奏しました。詳しくは14ページに掲載。

市の人口 ※()内は前月比
(平成18年3月末現在)
人口：30,003人(-79)
男：14,115人(-43)
女：15,888人(-36)



65歳以上の皆さんは必ずご参加ください。



地域介護予防「いきいき教室」が始まります



まずは、自分の体力を確認しましょう

阿蘇市では、65歳以上の方を対象に地域介護予防「いきいき教室」を各地区で3回開催します。この教室では、一人ひとりの体力測定結果をもとに、その人に合った予防プランを作成いたします。

一回目は、握力・歩行速度など高齢者に負担のない生活体力測定を行います。この測定により筋力・柔軟性・バランス力・瞬発力などの低下を早期に発見することができます。

2回目には、結果説明会と一緒に、家庭でできる健康体操・ストレッチ体操なども行います。

回数	内容
1回目	生活体力測定（握力・歩行速度・長座体前屈・開眼片足立ちなど）と健康講話
2回目	生活体力測定の結果説明と家庭で出来る筋力トレーニング等の指導
3回目	阿蘇市社会福祉協議会による講話

「介護予防トレーニング教室」で若返り!!

地域介護予防「いきいき教室」で体力低下などと判定された方には、「介護予防トレーニング教室」をご紹介します。

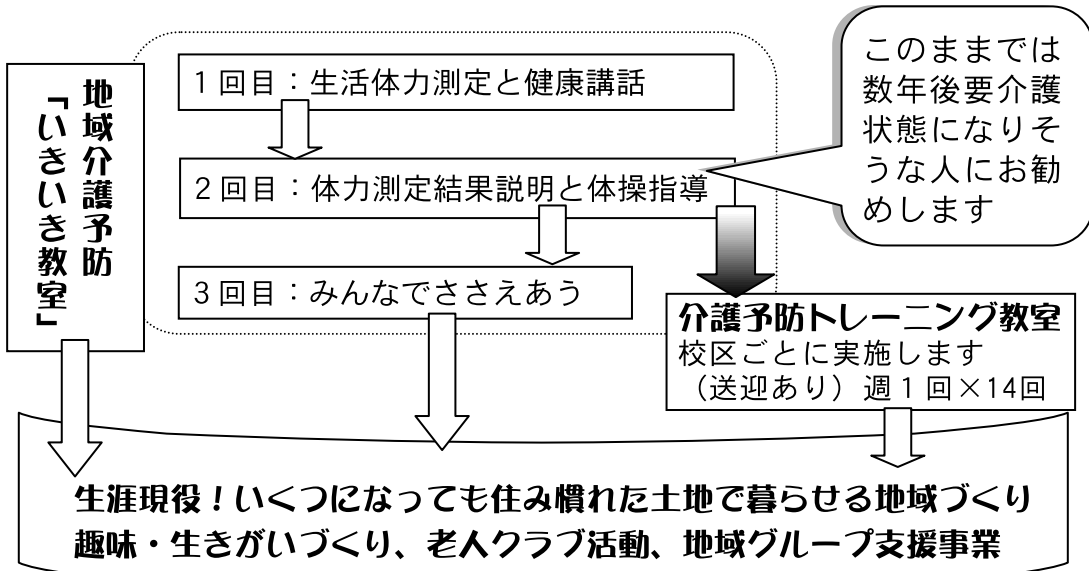
この教室は、約3ヶ月間公民館等で健康運動指導士・看護師等専門スタッフが中心となり運動機能向上・栄養改善・口腔ケアなど各個人に合わせたプログラムを実施し、日常生活の維持向上を図ります。また、家庭でできるストレッチ・筋肉トレーニング等を習得し、教室終了後も家庭でトレーニングを続けることができます。（注）介護予防トレーニング教室だけの参加は出来ません。いきいき教室の生活体力測定を実施された方が対象になります。

第1回目の教室の日程は、次ページの表のとおりです。場所は、各公民館などで行います。始まる時間などは、回覧板や、各地区の老人会長さんから連絡がありますが、その他ご不明の点がございましたら、お気軽にお問い合わせください。



保健課予防係
地域支援包括センター
TEL 222-5088
TEL 222-3145

地域介護予防「いきいき教室」から「介護予防トレーニング教室」の流れ



《介護予防教室の日程》

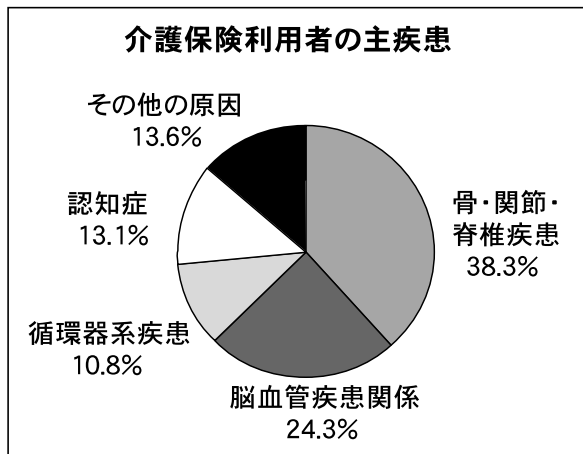
5月	地区名
2(火)	東1区
8(月)	波野
10(水)	波野
12(金)	波野
15(月)	古閑・東仲町
17(水)	桜町・馬場
19(金)	町1区・町2区
22(月)	東2区
24(水)	東3区・西1区
26(金)	西2区・西3区
30(火)	北1区・北2区
6月	
1(木)	古神1区・古神2・3区
8(木)	分1区・分2区・分3区・塩塚
14(水)	西町・竹原
21(水)	蔵原・東黒川
28(水)	北黒川・坊中
30(金)	南黒川・元黒川
7月	
3(月)	上西黒川・下西黒川
5(水)	黒川千丁・乙姫
7(金)	役犬原・道尻
10(月)	枳・永草
14(金)	車帰・赤水
20(木)	古城6区・荻の草・舞谷
24(月)	的石・跡ヶ瀬
8月	
2(水)	井手・西下原
4(金)	上西河原・山田
18(金)	茗ヶ原・深葉
21(月)	狩尾1区・浜川
28(月)	狩尾3区・狩尾2区
30(水)	古城1区・古城2区
31(木)	古城3の1区・古城3の2区
9月	
1(金)	古城4区・古城5の1区
4(月)	古城5の2区・古城7区
8(金)	老人ホーム・黒流町
11(月)	小野田・小倉
13(水)	折戸・宇土・内牧2区・内牧3区
20(水)	西小園・西湯浦
22(金)	内牧4区・内牧5区
29(金)	内牧1区・成川
10月	
4(水)	南宮原・湯浦
5(木)	小里

なぜ予防が大切?!

「いくつになっても元気で過ごしたい」というのはみんなの願い。あなたは自分の健康や体力に自信がありますか?

阿蘇市で平成17年2月から平成18年1月までの介護保険の利用状況を見ると、骨・関節・脊椎疾患で利用された方が38.3%、脳出血・脳梗塞などの脳血管疾患で利用された方が24.3%となっています。

骨・関節・脊椎等の疾患では、膝痛・腰痛などによる猫背・脚・すりあしなどの不良姿勢から、転倒・骨折し、長期入院することで体力・筋力の低下から、寝たきり・認知症などの病気へとつながっていきます。寝たきりにならないためには脳血管疾患の予防として高血圧・高脂血症等の治療をすることは多くの方がご存知ですが、それと同時に骨・関節・脊椎疾患等を予防し、「転ばないこと」がとても大切です。



病気の予防も体力の低下も早期発見、早期対応が大切です。まだまだ若い!若いもんには負けん!という気持ちを持って毎年1回は自分の体力を確認しましょう。転ばずボケず、いきいきとした85歳を目指しましょう。



▲ 介護予防サポーターの養成講座風景

各老人会から選出された介護予防サポーターの方々は、「介護予防サポーター養成講座」に参加し、いきいき教室・介護予防トレーニング教室などの介護予防事業にご支援いただきます。

※ 都合により日程の変更があった場合は地区老人会より連絡があります。