

すこやか通信

札幌市厚別区介護予防センター大谷地

札幌市厚別区大谷地東5丁目7-10

ナーシングヴィラ大谷地内

TEL：011-894-6110



令和6年度 秋号

介護予防センターの事ご存じですか？

介護予防センターとは、札幌市の委託事業で介護予防教室の定期的な開催や介護予防に役立つ情報の提供、地域の皆様方と協力して高齢の方々がこれからも住み慣れた地域でいきいきと生活していけるようお手伝いをしています。

介護予防センターは市内に53箇所あり、厚別区には4センターが存在します。

その中で「**厚別南・上野幌・大谷地東・大谷地西**」を含む**厚別南地区**を担当しているのが介護予防センター大谷地になります。

介護予防センター 主な役割

- ★地域の身近な相談窓口
～介護保険や福祉に関する様々な相談
- ★介護予防教室の開催
～すこやか倶楽部、転倒予防教室など
- ★地域の皆様の活動への協力
～転倒や認知症等の予防に関する出前講座
- ★地域の自主的な集まりへの応援
～効果的な介護予防の方法、継続する為のヒントを伝授

教室紹介

- ★すこやか倶楽部
～予防体操や健康講話、様々な専門職のボランティア講師による教室
毎月第1月曜・第2水曜・第4水曜の3教室
- ★ほっとステーション
～予防体操・脳トレ・レクリエーションを中心としたミニサロン毎月第2火曜
- ★サロンあえ～る
～スポーツトレーナーによる体操特化型の教室 毎月第3水曜

脳トレ

昭和クイズ



問1：オープンが最も新しいのは？

- ①西武園遊園地
- ②東京ディズニーランド
- ③富士急ハイランド

問2：美空ひばりさんの愛称は？

- ①女将
- ②姉御
- ③お嬢

問3：動く歩道を初めて設置した駅は？

- ①名古屋駅
- ②東京駅
- ③大阪梅田駅

裏面もあります

大切にしよう社会とのつながり

現代社会において、一人暮らしの高齢者が増え孤立や孤独が問題となってきています。そんな問題を防ぐために必要になってくるのが、社会参加による「**人とのつながり**」です。又、社会参加する事で心の豊かさや生きがいを得たり、自身の健康にもつながります。

社会参加とは？

社会参加とは、定義としては人によって捉え方が多様な為統一はされていませんが、家庭生活と違い同一の目的を持った他者が**自主的に集まり**、その目的に対して集団で行う活動に参加する事を言います。



ただし

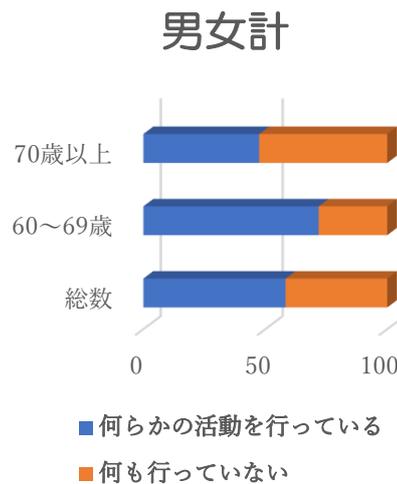
社会活動というのは他者の働きかけを待つのではなく、自らの意思で**積極的に行う**事に意義があります。



社会参加の一例

・ボランティア ・体操や趣味活動 ・自治組織の活動

高齢者の社会参加活動の実態



厚生労働省
「平成 28 年国民健康・栄養調査報告」参照

60 歳以上の社会参加活動の参加者は、全体の半数を超える 58.3%となり、70 歳以上で 47.5%と若干低くはなるものの、60~69 歳に限定すると 71.9%にもなります。ちなみに、就労も含まれてはいるが 60 歳以上の男女で分けると、男性が 62.4%、女性が 55%と男性の参加率が多いという結果になっています。

つまり

生活や健康への不安・関心があり、活動参加者においてはメリットも感じている。

社会参加のメリット

新しい友人・知人が出来る事により、会話が増え**認知症予防**につながったり、地域で安心して生活する為のつながりができ、**孤立や孤独を防ぐ**ことになります。又、日々の生活に充実感を得られる為、活動範囲が拡大したり生活の質（QOL）が高まり**フレイル予防**につながります。

人とのつながりが出来るという事は、健康や身だしなみにも気を付ける様になり、それが**認知機能の維持**や**免疫力の向上**にもつながってきます。

