

目で見える都留市の高齢者の状況 事業の紹介

高齢期を迎えた方を対象に、健康を維持するための知識を学び、趣味や生きがいをもち楽しく安心して生活できることを目的とした事業の取り組みを紹介し
ます。



健康づくり活動の様子

平成15年、都留市の65歳以上の高齢者人口は6,889人で全体の20%を占めています。その内、介護保険認定者は年々増加し、65歳以上の高齢者人口の13・1%(902人)が介護認定を受けています。しかし、認定を受けていない65歳以上の高齢者の多くは(5,987人 86・9%)自立した生活を送っているのも事実です。

人は加齢とともに身体の機能や体力が低下し、病気や障害が発生する割合が高まります。しかし、平成7年から12年までの5年間にわたりモデル事業で行った高齢者の健康づくり教室の結果、教室に参加して健康のための運動や活動を継続し実施することで、生活するための自立能力の低下が抑えられ、身体機能が高められることが明らかに、元気で長生きする人が増えました。

モデル事業からはじまった自主的な健康づくり活動

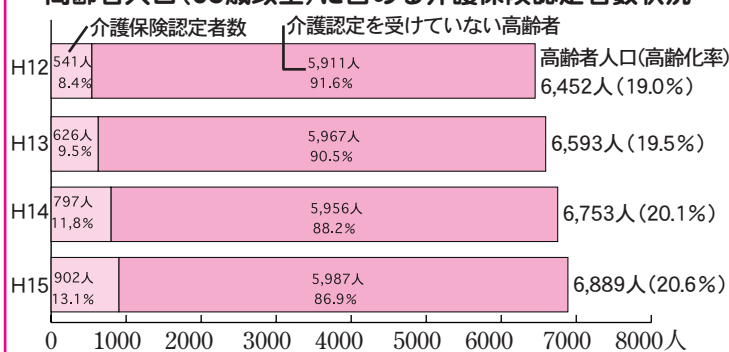
谷村・東桂地区ではこの結果を生かし、自主グループ「谷村健康くらぶ」「東桂クラス会」を結成し13年度より健康づくり活動を継続しています。各地区の代表者が集まり内容を協議し、教室の準備から片づけまで自主的に活動しています。

活動テーマを「谷村健康くらぶ」では「元気で楽しく長生きをしよう」、「東桂クラス会」では「交流を広めるために自分のからだに気をつけよう」として、※生活体力測定、ウォーキング、体操、歌、健康学習、クリスマス会など仲間と親睦を図りながら健康づくり活動を実践しています。

自らの体は自ら守る
健康づくり活動に
参加しませんか！

禾生地区でも、モデル事業の成果をふまえ老人クラブの健康づくり事業として、「禾生いきいきクラブ」と称し平成14年度より新たな会として活動がはじまりました。テーマは「明るく元気に生きる」「笑顔でさそい、広げる輪」、生活体力測定、健康学習会、フォークダンス、仲間との交流会を開催し活動しています。それぞれのグループでは、新しいメンバーを募集しています。興味のある方は参加してみませんか。

高齢者人口(65歳以上)に占める介護保険認定者数状況



谷村健康くらぶ～脳の若返り体操～

老人クラブの健康づくり活動

老人クラブの健康づくりに関する活動のひとつとして、生活体力測定会を実施しているところだ。

自分の結果を知り生活体力を維持するためにどのように生活していくことが大切かを考えるきっかけになります。すでに宝地区、盛里地区が実施し、今後の健康づくり活動計画を立てていくことになりました。

いつまでも、趣味や生きがいを持ち楽しくいきいき暮らすことは、誰もが望むこと。そのために健康づくりが重要になります。自分ひとりではできなくても、みんなと一緒にできることも多いはずだ。

また、健康づくり活動を支える人材や組織も必要です。それぞれのグループにあった健康づくりをいっしょに考えていきましょう。

※生活体力測定

自立して日常生活を送るために必要な立つ、座る、歩く、調理、更衣、入浴などの動作が、どの程度余裕を持ててできるかを測定するもの。

問合せ

健康推進課 保健指導担当
☎(46) 5113 内線124