

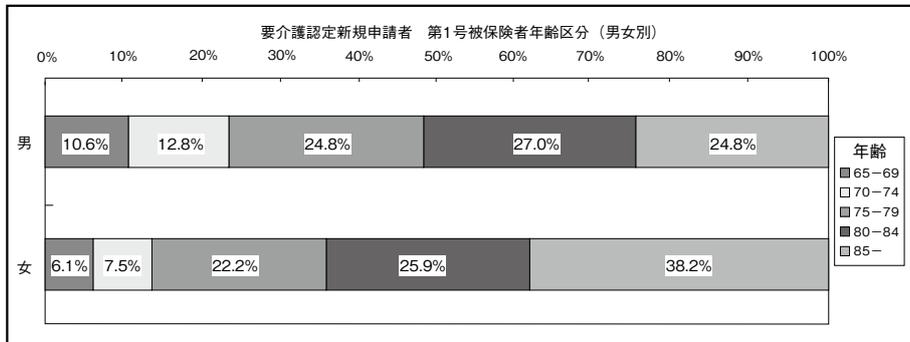
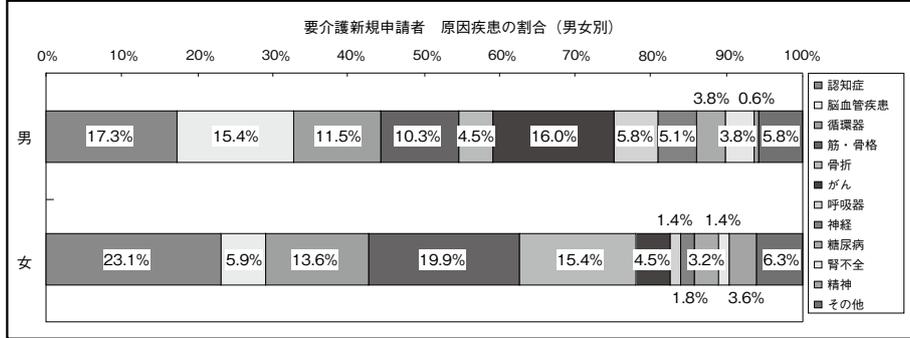
平成22年度要介護認定新規申請者の状況から、
**男性は、申請年齢が若く、原因疾患に生活習慣病、
 女性は、筋・骨格、骨折などの整形外科的疾患が多い。**

平成22年度要介護認定を新たに申請された人数は、377名(男性156名、女性221名)と昨年度の329名を大きく上回った。

介護保険第1号被保険者(年齢が65歳以上のもの)の要介護認定申請時の年齢は、男性と女性を比べてみると男性の方が低い。

申請の原因疾患は、例年どおり男性は、脳血管疾患などの生活習慣病、女性は、筋・骨格など整形外科的疾患の占める割合が高かった。男女とも昨年に比べて認知症の割合が増えている。

介護を受ける状態をなるべく少なくするには、認知症予防も含めて生活習慣病にならないこと、適度な運動として筋力運動や有酸素運動など、心がけることが大切だと言える。



チャレンジ! クロスワードパズル



A	②	③		B	⑧
	C		⑤		
D	①			E	⑦
F		④			
イ		G	⑥		⑨
H					

簡単な計算や音読をすると、行動や感情、記憶を司る脳の前頭前野というところが活発に動くことがわかっています。脳を活発に動かすことで、脳の若さを保つことができます。

今回は、クロスワードパズルをとりあげました。問題を声に出して読んで、「わかった!」「ひらめいた!」と感じる度に脳は活性化されます。□の中に入る文字を並べ替えると、ある言葉になります。

ちよつと一息

頭の体操



タテの鍵

- ① 虫歯の治療をしてくれるのは?
- ② 首都は台北市。バナナも有名です。いろんな惣菜が入っています。「○○の内弁当」
- ③ 物事の取り決め。宿命。
- ④ おおざっぱな性格は、「○○ともに認める」ところです。
- ⑤ 近江彦根藩の第15代藩主。「○○直弼」
- ⑥ 当事者双方の意思が一致すること。
- ⑦ 「○○・雷・火事・おやじ」
- ⑧ 「○○も積もれば山となる」
- ⑨

ヨコの鍵

- A 「○○隠して尻隠さず」
- B 日本ではイワシ類やサバ類と共に重要な食用魚。
- C 赤ちゃんの夜泣きや離乳食…。○○は大変だけど成長は楽しみです。
- D ○○・シミ・ソバカス、嫌ですね。
- E 他人の人に言い漏らしてはならないという事。「○○無用」
- F 会社の財務状況が適正に処理されているか確かめること。「会計○○」
- G いつまでも自分らしく過ごすには、「健康○○○○」です。
- H 行為者がある行為をする際に、自分の氏名を記入すること。「○○○○」

答えは裏面にあります。

☆健康づくり・介護予防実践コーナー

「お気軽！健康あっぷセミナー」を開催しました！

参加者さんの声

「習ったことを継続してやってみよう」「年をとるのが嫌でなくなりそう」「気持ち若くなった」

5月16日から30日までの毎週月曜日、コミュニティセンター葉山で「運動」「栄養」「口腔」の3つのテーマでセミナーを開催しました。3回で延べ118人の方が受講され、上記のように前向きな声が聞かれました。また、笑い声や歌声もひびき、とてもなごやかな雰囲気でした。

☆健康づくり・介護予防知っとく情報

「からだ軽やか教室」

コミュニティセンター葉山で6月からスタートし、現在開催中！

仲間と一緒に楽しみながら、週1回の運動を継続していきます。3ヵ月後の成果が楽しみです。

＝「からだ軽やか教室」のご案内＝

☆あなたの運動機能をチェック☆

- ・階段を手すりや壁をつたわずに昇ることができない
- ・椅子に座った状態から何もつかまらずに立ち上がることができない
- ・15分位続けて歩くことができない
- ・この1年間に転んだことがある
- ・転倒に対する不安が大きい

上の質問に3つ以上あてはまる方は是非ご参加ください。筋力ついて動きスムーズ、自分に自信もついて若返ります！

【日時・場所】コミュニティセンター金勝

〈1グループ〉 火曜日13：30～15：30	9月6日～11月22日 祝祭日を除く全12回
〈2グループ〉 金曜日9：30～11：30	9月2日～11月25日 祝祭日を除く全12回

【内容】「いきいき百歳体操」

※定員(30人)になり次第、受け付けを締め切らせていただきます。ご希望であれば、1,2グループとも(全24回)参加も可能です。

【参加費】200円 送迎が必要な方は相談に応じます。

☆クロスワードの答え：たいりよく(体力)

栗東市長寿福祉課(地域包括支援センター)
地域支援係 電話：551-0198
FAX：551-0548

＝「お気軽！健康あっぷセミナー」のご案内＝

いつまでも若々しく輝きたいという貴方へ…

地域のコミュニティセンターで、3回シリーズのセミナーを開催します。ラクラク簡単な健康づくりのコツを、それぞれ専門のスタッフが伝授致します。

【日時・場所】コミュニティセンター金勝

13：30～ 15：00	第1回 8月9日(火)	第2回 8月23日(火)	第3回 8月30日(火)
-----------------	----------------	-----------------	-----------------

【内容・スタッフ】

- 第1回:運動の巻☆「筋力つけて、動きスムーズ」
／健康運動指導士
- 第2回:食事の巻☆「見直そう！栄養バランス」
／管理栄養士
- 第3回:お口の巻☆「これであなたもべっぴん・男前」
／歯科衛生士

【参加費】無料

※定員(40人)になり次第、受け付けを締め切らせていただきます。

◎お問い合わせ・申し込みは、

栗東市長寿福祉課 地域支援係まで

＝「機器開放講習会」のお知らせ＝
トレーニングマシンを使った筋力運動

講習会に参加されると、機器を安全、効果的に使用できる方に「機器開放事業利用者証」が発行されます。講習会後も費用負担はありますが、続いて週2回程度、月～金曜日の9時30分～12時に機器を使用できるようになります。

【日時】平成23年7月12日(火)から毎火曜日4回
13時30分から16時00分

【対象】65歳以上

【参加費用】4回 800円

【場所】栗東市総合福祉保健センター
(なごやかセンター)

【申し込み】(株)グローイングアップ
【電話】594-2120



※注意：心臓病などの治療中の病気のある人は、主治医の意見書をいただく場合や参加を見合わせていただく場合があります。

栗東市内の民間スポーツジムのご案内

- ラック栗東 栗東市安養寺七丁目2-9(TEL:554-3800)
このチラシを持って入会されると入会金無料と最初の2か月分の月会費の一部が割引になります。
- ゴールドジム栗東滋賀 栗東市総二丁目4-5(TEL:554-2255)
このチラシを持参されますと1回体験無料と入会金無料(8月末まで)になります。
- 女性だけの健康体操 カーブス平和堂栗東
栗東市安養寺8丁目1番32号(TEL:553-8758)
このチラシを持参されますと入会金半額と1ヶ月分の月会費が無料
詳しくは直接各店舗にお問い合わせ下さい

次回「長寿いきいきニュース」は、広報りっとう10月号。