

# 生涯現役

## のコツをつかもう！

# いきいきライフ

問合せ 高齢福祉介護課高齢福祉係 ⑩ 178



日本は今、世界一の長寿社会を迎え、羽村市でも、およそ4人に1人が65歳以上で、団塊の世代が75歳以上となる平成37(2025)年には、高齢化率が26・2%に達すると見込まれています。

羽村市にはさまざまな場面で知識や経験を生かし、地域の「支え手」としていきいきと活動している高齢の方がたくさんいます。

高齢になっても、健康でいきいきと暮らすことはみんなが望むことであり、これを支え、実現することは社会全体の課題でもあります。

そのような中、平成30年4月に東京都が公表した平成28年の羽村市の65歳健康寿命(※)は、男性が81・38歳、女性が86・93歳。

これは、男性女性ともに市内でも上位に位置しています。羽村市には高齢になっても元



気に暮らしている人が多いという点なのです。

今回はそんないきいきライフを送っている皆さんの様子を紹介します。健康で、楽しく、いきいきと「人生100年時代」を満喫する3つのコツを皆さんも実践してみませんか。

\*65歳健康寿命：健康寿命とは「健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間」のこと。東京都では、65歳の人が要介護(要支援)認定を受けるまでの平均的な年数をもとに算出されています。

## 健康寿命を延ばそう！

高齢になっても住み慣れた羽村で、元気に暮らすためには、健康寿命を延ばす取り組みが大切です。

### ◆みんなで続ける！介護予防体操(自主グループづくり)

週に1回、1時間くらい、みんなで集まって体操をしませんか。介護予防体操を自主的に続けられるように、説明会を行っています。人が集まると交流も生まれ、物忘れ予防にもなります！

### ◆今後の介護予防体操説明会

日時 ①10月9日(火)午後2時～3時30分  
②10月25日(木)午前10時～11時30分  
会場 ①ゆとりぎレセプションホール②福祉センター  
※申込み不要。運動できる服装、飲み物を持参の上、直接会場へ。

### ◆介護予防リーダーが活躍中

介護予防リーダーは、高齢の方を対象とした体操教室「まいまい健康教室」を運営しているボランティアです。リーダーの多くが65歳以上の方で、地域の高齢の方の健康づくりを支えています。参加者はもちろん、リーダー自身もいきいきとしています。

リーダー養成講座を行います(年齢不問・詳しくは広報はむら8月15日号をご覧ください)

日時 10月3日(水)・12月19日(水)の毎週水曜日(全12回) 午前9時30分～11時30分  
申込み 9月28日(金)までに、電話または直接高齢福祉係へ

### ◆通所型・訪問型介護予防サービス

より介護予防が必要な方向けのサービスです。体操や食生活のアドバイスなどをします。体力維持のための総合講座を受けられる通所型サービス「体力向上教室」と、自宅で自立した生活が送れるようにアドバイスをする訪問型サービス「生活動作向上プログラム」があります。いずれも講師は、リハビリや栄養の専門の職員です。詳しくは高齢福祉係へ



▲みんなで楽しく介護予防！リーダー大募集中ですよ！

## いきいきのコツ①



DVDを見ながらやりま〜す！



▲「みんなで体操することがとても楽しい！家にいるよりも、外に出てこういう活動に参加することで、いろいろな人とお話ししたり、新しく知り合いができたりにして心も体も健康になります。」(参加者談)

