



健康教室で 「健幸」生活



サポーター & 参加者の声



参加者と一緒に楽しんでい
ます。自分自身の運動にも
なるのもいいですね。
介護予防サポーター
中村 千枝さん(東上宮)



サポーター歴15年以上で
す。参加者が楽しむ姿を見
ると、私も元気になります。
介護予防サポーター
上村 一美さん(南鹿野)



体だけでなく、頭の体操にも
なります。毎回楽しみにして
います。
参加者
大塚 正さん(桜ヶ丘)



97歳になる夫と一緒に参加
しています。週に1回の楽し
みです。
参加者
河崎 ミドリさん(柳の江)

介護予防サポーターになりませんか？

健康づくりのお手伝いをする介護予防サポーター
の養成講座を行います。健康と運動のコツを楽しく
学び、サポーターとして活動してみませんか？

◇日 時 8月1日・8日の13時30分～15時30分

◇場 所 氷川町公民館 1階 多目的ホール

◇対象者 健康教室で月1回以上活動できる人

◇申込方法 窓口または電話にて受付(20人まで)

◇申込期限 7月15日(金)

問 福祉課 介護保険係 ☎0965-52-5852

健康教室は、参加者の年齢や運動
レベルに合わせて8つに分けて行っ
ており、1回あたり約2時間、ストレ
ッチや音楽体操、ボール体操などで体
を動かします。また、各教室では、
専門スタッフや介護予防サポーター
が、コロナ対策を行いながらしっかり
サポートします。

参加者からは、「教室に参加してか
ら体の調子が良くなった」、「みんな
と一緒に楽しみながら体を動かせる
のがうれしい」と評判です。

住み慣れた地域でいつまでも元気
に暮らすために。あなたも「健幸」
生活、始めてみませんか？

健康まめ知識～フレイル～

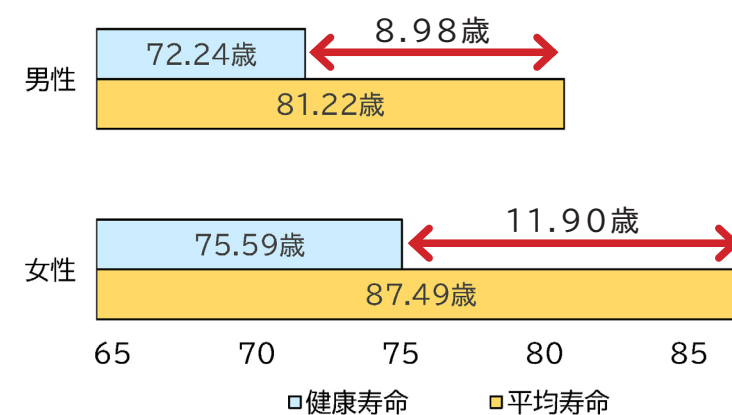
「フレイル」とは、健康な状態
と日常生活の支援が必要な介護
状態の中間の状態をいいます。

「体重が減った」、「歩く速度が
遅くなった」、「疲れやすくなった」などの症状
が出てきたら注意が必要です。

適切な運動やバランスの良い食事を心が
けて、要介護状態になるのを防ぎましょう。



男女別の平均健康寿命と平均寿命(熊本県)



「元気で長生き」のために

「いつまでも元気で長生きをした
い」という思いは、誰もが持っている
ことでしょう。

そのためには、介護の必要なく健
康に生活できる期間「健康寿命」
を延ばすことが大切です。平均寿命
と平均健康寿命の差は、男性で約9
年、女性で約12年といわれています。

現在、町に住む高齢者(65歳以上)
の5人に1人は要介護認定などを受
けており、その半数を80歳代が占め
ています。要介護になる前には、多
くの人が「フレイル」状態になること
がわかっており、コロナ禍の自粛生活
で体を動かさない状況が続くと、フ
レイルが進行するおそれがあります。
「今は大丈夫」。そう思っているも、
何も対策をしなければ健康レベルは
衰える一方です。今一度、自分の生
活を見直してみましょう。

体操習慣で健康づくり

フレイルを予防・改善するため
は、体を動かしたり、社会とのつな
がりを持つことが大切です。そのた
めに町では、健康教室の普及に力を
入れています。