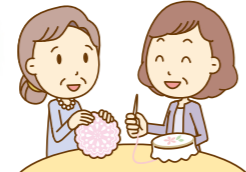
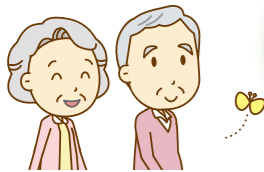


元気であるためには、
人とつながりをもつことが大切です

1日1回以上、
外に出ましょう

週1回以上
知人や友人と
交流しましょう

月1回以上
活動に参加
しましょう



「いきいき百歳体操」

おもりを使った1時間程度
の筋力維持・向上体操、そ
れぞれの地域で、週1回以
上自主グループが運営

「ふれあいサロン」

自治会単位の交流や閉じこ
もり予防の活動。地域ごと
にさまざまな形で運営され
ています。

「認知症カフェ」

介護施設での、認知症予防
の活動や茶話会の集まり

「ふれあいカフェ」

学区単位で月1回以上定期
的に開催されている茶話会

参加自由

「その他のコミュニティカフェ」

民間団体等による高齢者が気軽に
行ける喫茶店形式の居場所

参加には手続きが必要

「脳活カフェ」

コグニサイズなどの認知症予防
の運動やもの忘れの不安を和ら
げる語らいの場



参加には手続きが必要

「もうひとほな」

日常に出かける場所でも人と話
すことも少なくなった方が、楽し
みながら体力をつけ、できなくな
った活動を再開できるように取り
組みます



参加には手続きが必要

「パワーあっぷ」

3ヶ月間の筋力向上トレーニング
運動機器などを使って足腰を鍛
える教室



●健康に長生きする秘訣は積極的に人と会うこと

同居者以外の他者との手紙や電話連絡を含めた交流が、「毎日頻繁」である人に比べ、「月1回～週1回未満」の人は1.3～1.4倍ほど要介護状態や認知症になりやすく、「月1回未満」の人はさらに1.3倍ほど早く亡くなりやすい。

●運動は仲間とすると介護予防に効果的

週1回以上の運動をしていても、1人でしか行っていない人は運動の集まりに参加している人に比べ、要介護状態になる可能性が1.3倍高い。

●1人で食事をしているとうつ病になりやすい

1人で食事をしていると、誰かと一緒に食事をする人に比べ、1人暮らしの男性は、2.7倍、女性は1.4倍うつ病になりやすい。

●役割を持っている人は、長生きする

地域組織に参加している人のうち、役員をしている人は、していない人に比べ、約5年間のうちに亡くなる確立が12%低い。

出典：日本老年学的評価研究（JAGES）「健康な体と心をつくるヒント」
※あくまでも統計的な結果であり、健康長寿になることを保証するものではありません。

【お問い合わせ】 近江八幡市 長寿福祉課
TEL 0748-31-3737 FAX 0748-31-3738

わたしの道しるべ

～元気であるための居場所のご案内～

近江八幡市 長寿福祉課
TEL 0748-31-3737

体のこと

わたしの道しるべ

～元気であり続けるチャンスを逃さないために～

もの忘れのこと 気持ちのこと

- ・長い距離を歩けない
- ・何でもない所で、よくつまづく
- ・動くことがめんどろ
- ・足腰が痛い
- ・外出がおっくう



このような状態を、「年だからしかたない」「この年ならこんなもの」と済ませていませんか？

- ・よく物忘れをする
- ・探し物をすることが多くなった
- ・段取りが悪くなった
- ・人付き合いが、おっくう
- ・やる気が出ない
- ・テレビを見るくらいしかすることがない



あきらめずに足腰を鍛える運動や活動に取り組みましょう。

人と交流しながら、脳を活性化させる活動や認知症を正しく理解しましょう。

なるべく早く改善したい

日常的に、継続して体を動かす機会がほしい

認知症予防や認知症について学べる機会がほしい

気軽に参加でき、楽しめるところに行ってみよう



「パワーあっぷ」

3ヶ月間の筋力向上トレーニング
※参加には手続きが必要

- 立ち上がりやすくなった
- 台所に立って家事ができるようになった

町内などの歩いていける身近な場所がいい



「いきいき百歳体操」

おもりを使った筋力維持・向上体操
地域で自主グループが運営

- 階段が楽に上がれるようになった

身近すぎて限定した場所は苦手



「もうひとほな」

日常的に出かけるところも人と話すことも少なくなった方が、楽しみながら体力をつけ、できなくなった活動を再開できるように取り組みます

※参加には手続きが必要

- 再び畑仕事や家事ができるようになった
- 運動や趣味活動が再開できた
- 楽しく交流する機会ができ、生活にはりがでた



「脳活カフェ」

認知症予防の運動(コグニサイズ)、脳トレと茶話会の集まり
※参加には手続きが必要



「認知症カフェ」

介護施設を会場に、認知症予防の運動や活動と茶話会の集まり

- もの忘れの不安が少し和らいだ

家の近くや身近な通いやすいところがいい



「ふれあいカフェ」「ふれあいサロン」

学区や自治会単位で、定期開催の茶話会

- 人の集まる場所は、苦手だったけれど、知り合いに誘われて参加したら、楽しかった

あまり知り合いがいない方が、気を使わなくてよい



「その他のコミュニティカフェ」

民間団体等による高齢者が気軽に行ける喫茶店形式の居場所

- 家ではしないことができている楽しい

