

家から出て、みんなとやってみませんか？ 3つのタイプの「通いの場」

町内には3つのタイプの「通いの場」があります。そこでは、筋力アップを目的とした体操や口腔機能を維持するお口の体操、ゲームなどのレクリエーションによる交流など、いろいろなことにチャレンジできます。



1. 宅老所



活動の種類が豊富で
笑いが絶えません！

週1回程度の開催。体操、レクリエーション(脳トレゲーム、季節のイベント、日帰り旅行など)、昼食などの活動を実施。

利用者の声

「おいしいものを食べて、行きたいところへ行って、みんなと話ができる。それが宅老所の存在意義」(70代女性)

2. 運動自主グループ



無理なく続けられる
地域の体操教室！

週1回程度の開催。参加者みんなで行う体操教室。数種類の体操をじっくり40分かけて行うので、体力アップにも効果的。

利用者の声

「今まで声をかけてもらったけど、踏ん切りがつかなくて…。でも今日勇気を出して、参加して良かった。楽しい。」(70代女性)

3. サロン



町内事業所のスタッフが
楽しく運営！

1～2か月に1回の開催。体操やレクリエーションなど子どもから高齢者まで参加可能。送迎付きなのうれしい。

利用者の声

「楽しくて時間が経つのが早いわ。疲れたなんて一つも思わんし、ここへ来た日はぐっすり眠れる。」(80代男性)

特集

シニアの先輩たちが伝えたい 人生100年時代の介護予防

皆さんは、ご自身の身体や認知機能を、これから先も維持できる自信はありますか？
介護や支援が必要となる原因疾患のうち、四万十町で最も多いものが認知症、次いで骨折(転倒)、そして脳血管疾患(例…脳卒中)の順となっています。

これらの疾患により、生活機能が低下してしまわないよう、また自分らしく歳を重ねていく生活が送れるよう、介護予防の拠点となる「通いの場」が地域にあります。

今回は、この「通いの場」を利用しながら、いきいきと暮らすシニアの先輩たちをご紹介します。



「通うことで/ 動く・食べる・笑う日々を！」

「通いの場」では、運動だけでなく「また次も参加したくなる」ような活動を実施し、いきいきとしたシニアライフにつなげています。

口腔教室



レクリエーション



体力測定



クリスマス会



昼食タイム



各種体操



「5年後の自分を想像してみてください。よく動き、よく食べ、よく笑う。私たちが目指すのはそんな高齢者の皆さんを増やすことです」。そう話すのは、長年、介護予防事業に取り組んできた、四万十町地域包括支援センターの西原所長です。

心身の衰えを放置すると生活の質の低下を招き、しんどい、不健康な状態で人生100年という時代を生きていくことになると思います。

また、健康でないと老後は医療費だけで平均1,000万円以上かかるともいわれており、身体的にも経済的にもしんどい思いをしないといけなくなってしまうのです。

「家の外へ出よう、
「みんなとやろう」

「加齢」と「老化」は全く別物です。加齢は平等ですが、老化には個人差があり、生活習慣や生活環境によって大きな差が現れます。

「特に、『家の外へ出る』ことと、『みんなと何かをやる』ことを強くお勧めしたいですね。それが達成できる環境として、町内には『通いの場』があります」と西原所長。

皆さんも「通いの場」の活動に参加して、動ける身体づくりと栄養のある食事をし、笑いが絶えないシニアライフを目指してみませんか？

「これからの人生、
どう過ごしたいですか？」



四万十町
地域包括支援センター
西原 愛 所長