



特集 **今こそ元気に**  
～皆で自分で介護予防～

新型コロナウイルス感染症の影響で、以前に比べて体力が落ちたり気持ちが落ち込んでいたりしていませんか。  
今回は、地域と家庭それぞれで行う介護予防をご紹介します。

問 長寿課介護予防係 ☎0263@0280 内線 2133

### 増加する要支援・要介護者

全国的に、新型コロナウイルス感染症の拡大に伴い外出する機会が減りました。このような状況の中、特に高齢者は家で過ごす時間が長くなり、筋力が落ちて活動しにくくなったり、気持ちが落ち込み閉じこもりがちになってしまふことなどが心配されています。本市の要支援・要介護認定者数は、高齢者の増加に伴い年々増加しています。（グラフ参照）

また、平均寿命の延伸により、介護予防の強化および介護需要に対応できる体制づくりが必要となります。

### 健康長寿の実現を目指して

本市では、「住み慣れた地域でいきいきと暮らせるまち」を目標に、本人が望む暮

らしの実現を目指しています。歳を重ねていく中で周りの環境が変化し、誰もが何かしらの支援を必要とする可能性があります。自分自身がどのような生活を送りたいかを考え、身近でできることから始めることが介護予防の取り組みの第一歩となります。そして最終的には、病気や要支援・要介護状態になることを予防し、健康長寿の実現に結びつきます。

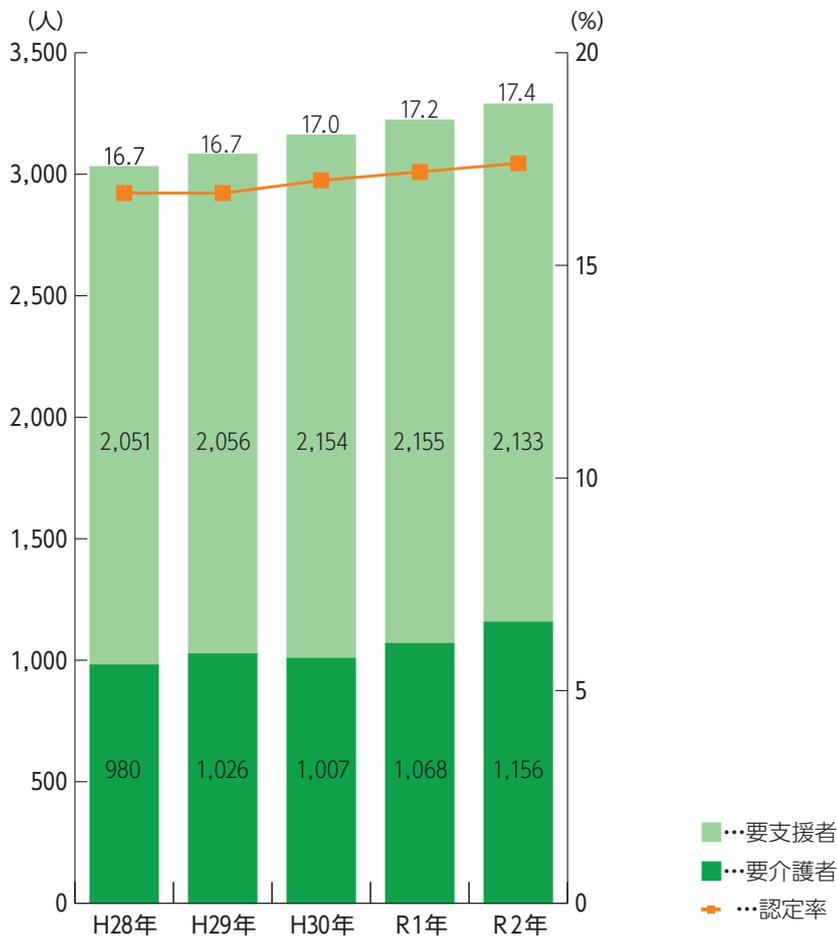
### 元気なうちから生きがい作り

介護予防は、一人ひとりの取り組みも大切ですが、地域住民が一体となり、お互いを支え合うことも大切です。

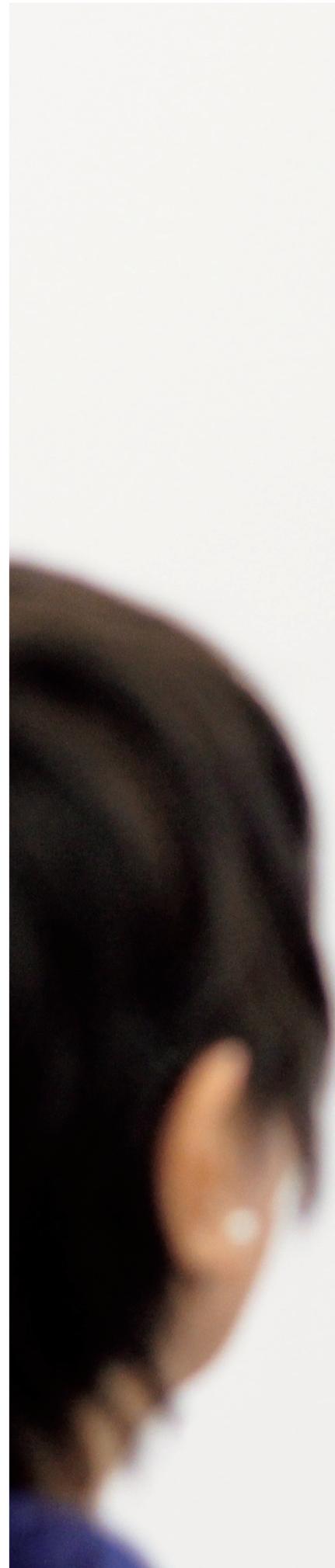
本市では、元気なうちから高齢者自身が多様な活動や機会を通じて生きがいづくりや健康づくりができるような環境整備に取り組んでいます。次のページから地域で広が

る「通いの場」と家庭で手軽にできる「口腔内ケア」について紹介します。

■グラフ 塩尻市の要支援・要介護認定者の推移



参照：厚生労働省 介護保険事業状況報告（月報および年報）



# 地域

## 皆で助け合い、予防する

気軽に集まれる地域で介護予防に取り組むことは、地域の輪を広げ住民の笑顔につながります。今回は、各地区で行われている活動から、通いの場について紹介します。

### 皆で集まる「通いの場」

「筋力が落ちた」「元気が出ない」など、コロナ禍において心と体の健康に自信がなくなってきたと感じる人もいると思います。そんな中でも病气や要介護状態を予防し、仲間づくりの輪を広げる取り組みが「通いの場」です。

通いの場とは、地域に住む高



▲東っ娘くらぶで行っている椅子を使ったスクワット。簡単な動作でも足やお尻周りの筋肉には効果的です。

齢者が定期的に集まり、さまざまな活動を通じて仲間と楽しんだり、リフレッシュしたりする集まりのことです。通いの場に参加することで、新しい友人ができる、充実した生活が送れるなど日々の生活に生きがいや活気が生まれます。

通いの場は、これといった決まりはありません。イスに座った状態でもできるストレッチや

## 通いの場の形はさまざま～広丘太極拳の場合～

### 仲間とともに心も体も元気に

広丘太極拳自主サークルの皆さん

広丘太極拳自主サークルは、講師の指導のもと、現在12人の仲間で新型コロナウイルス感染症の状況を鑑みながら活動しています。

30年以上太極拳を続けている山崎さん夫妻は「太極拳を続けていることで、風邪を引かなくなったり、イライラしなくなりました。また、仲間と会うことで、笑顔で楽しく過ごせています。」と語ります。

■問い合わせ先 金子さん ☎080-3240-7787



▲太極拳は、軸を保ちながらゆっくりとした動きで全身の筋肉を動かします。膝や腰に負担をかけないため、初心者でも気軽に始められます。

▶山崎 哲郎さん、政子さん(堅石)



## 市主催の通いの場に来てみませんか

※どちらかの講座をお選びください

問 長寿課介護予防係 ☎0263②0280 内線 2133

### いきいき貯筋倶楽部

いきいきとした生活のために、地域の仲間と貯筋(筋肉を蓄えること)をしませんか。

#### ■対象

- 市内在住の65歳以上で次の要件全てを満たす人
- 介護認定を受けていない人
- 介護予防・日常生活支援総合事業の対象者以外の人

#### ■場所 お住いの支所または地区センター

#### ■定員 20人(先着順)

※新規参加者を優先します。

■申し込み方法 自宅に配布される募集のチラシまたはメール(☎houkatsu@city.shiojiri.lg.jp)に「氏名」「電話番号」「住所」「生年月日」「性別」を記入の上、お申し込みください。

※日程は各地区で異なります。詳細は、チラシをご覧ください。



4年4月  
スタート

### はつらつスクール・しおじり

ウォーキングなど有酸素運動などを中心とした体づくりをしませんか。

#### ■対象

- 市内在住の65歳以上で次の要件を全て満たす人
- 介護認定を受けていない人
- 介護予防・日常生活支援総合事業の対象者以外の人

#### ■期間 4月～9月(全12回)

#### ■時間 午前10時～11時半

#### ■場所 市立体育館

#### ■定員 50人(先着順)

■申し込み方法 電話または市保健福祉センター1階長寿課介護予防係で申し込むか、上記コード(ながの電子申請)からお申し込みください。



### 認知症を理解して支える

問 長寿課高齢支援係 ☎0263④3333

認知症サポーター養成講座は、要望に応じて随時開催しています。職場・地区などでの開催を希望する際は、お気軽にお問い合わせください。

#### ■研修時間 1回90分

※学校での開催も可能です。(研修時間の調整可)

#### ■受講料 無料

※電話でお申し込みください。

※受講者には、サポーターカードを贈呈します。

※サポーター養成講座を受講した人を対象に、実践的な対応方法を学ぶステップアップ講座も開催しています。



1 活動の終わりにストレッチをしてクールダウンします。

2 普段は市内のスポーツジムに従事する講師の古瀬龍斗さん。

運動、手芸や麻雀など、皆さんが集まるグループは全て通いの場になり得ます。

**楽しく仲間と共に**

本市では、筋力トレーニングを中心とする通いの場「いきいき貯筋倶楽部」を市内10地区で実施しています。その中から有志による自主グループが立ち上がり、現在では塩尻東、宗賀、広丘、高出の4地区で活動が行われています。

塩尻東地区で活動している自主グループの東っ娘くらぶは、現在12人で活動しています。市内のスポーツジムの指導者を講

師に引き、簡単な筋力トレーニングや体を使った脳トレなどを行っています。講師を務める健康運動実践指導者の古瀬龍斗さんは「一人でできないことも、皆と一緒にやることでやる気が出ます。簡単な運動でも、体に不調があった人が、活動に参加したことで元気を取り戻すこともあります」と語ります。

通いの場をはじめとする介護予防に向けた取り組みは、全国的に広がっています。高齢者が楽しくいきいきと参加できる場所を地域で作ることで、将来の介護に掛かる負担を減らすことができます。

#### 東っ娘くらぶ

■活動日時 月2回  
午後1時半～2時半

■場所 塩尻東地区センター

■問い合わせ先  
赤須さん ☎0263④8170

# 家庭

## おうちで手軽に介護予防 ～ 歯科編～

新型コロナウイルス感染症が拡大し、マスクをする生活が続いている昨今。口腔内の健康や筋力を保つことはできていますか。口を健康に保つ重要性や手軽にできる口腔内の体操を歯科衛生士に聞きました。

新型コロナウイルス感染症の影響で、私たちはマスクをする生活を余儀なくされました。マスクは感染症から身を守るために欠かせないものです。

中長期的にマスク生活を送ると、高齢者だけでなく誰にでも口腔内の筋肉が低下し、「歯並びの悪化」「誤えんと口腔機能の低下」を引き起こす可能性があります。

マスクの着用は、口呼吸になりやすく、口が開いたままになります。それによって舌の筋肉が弱まり、顎にかかる圧が低下することで歯並びの悪化につながります。また、「食べ物を口の奥に送り込んで飲み込む」という一連の動作には唇、頬、舌のそれぞれの動きの絶妙なバランス

誰にでも起こる口腔機能の低下



市長寿課歯科衛生士  
麻田 加代子

実際に  
やってみよう！

### 健口 体操

健口体操は、口周りの筋肉を手軽に簡単にトレーニングできます。

#### ▶▶▶ Point

継続して行うことが大切です。各体操1セット10回を、毎食前3セット行いましょう。

体操1 □を大きく動かしてみましよう。



①「あー」と口を大きく開く



②「いー」と口を横に広げる



③「うー」と口を強く前に突き出す



④「べー」と舌を突き出して下に伸ばす

体操2 舌の動きを意識して行いましょう。



①口を開けたまま舌を前方に突き出す



②口を大きく開けて舌を上顎につける



③口を開けたまま舌を左右に出す



④口を開けて舌先で唇をなめる

## 口腔ケアをするときも感染予防

口腔ケアは、感染症から体を守り、口の機能低下を防ぐ上で重要です。しかし、新型コロナウイルスに感染すると唾液中にウイルスが混入するため、歯磨きの実施には注意が必要です。家庭内感染を防ぐためにも「3密や飛沫を避ける」という対策の原則は、口腔ケア実施時も徹底しましょう。

### ～歯磨き時の注意事項～

- ①洗面所は換気し一人ずつ歯を磨く。
- ②口の中のものを吐き出すときは顔をシンクに近づけ低い位置で吐き出す。
- ③飛んでしまった飛沫は、アルコールを含むウエットティッシュで拭く。
- ④歯ブラシやケア用品は自分のコップに立て、他の家族のものと接触させない。
- ⑤口を拭くタオル、歯磨き粉も一人ひとり用意する。
- ⑥取り外し式の入れ歯を装着している人は、外している時に他の家族の手に触れないよう配慮する。



スで成り立っています。しかし、話す機会や外出の機会が減ると、口腔の筋肉や体全体の筋肉が減り、「滑舌が悪くなる」「食べ物が口に残る」「頬の内側をよく噛んでしまう」「誤えん性肺炎を起こす」などさまざまな影響が出ます。マスクを外せない今こそ、意識的に口腔内の健康を保つことが大切です。

**健口体操で口周りの筋力アップ**

口腔機能を維持・向上するには、口周りの筋肉を鍛える「健口体操」が効果的です。（実際にやってみよう！ 健口体操を参照）

健口体操は、唇や頬、口周りや舌

の筋力を向上させ、口の機能の向上や唾液の分泌、舌の筋肉の発達を促します。この運動を続けることで、口や舌の動きがなめらかになり、いつまでも楽しい会話や食事ができ豊かな生活が続けられます。

**感染症に気を付けて毎日行う**

現在、家庭内でのウイルス感染事例の報告が増えていきます。簡単に始められる健口体操は、大きい声を出したり口を大きく開けたりする体操です。しかし、周囲の状況を鑑みて行う必要があります。周りの人と距離を取り換気をするなど、感染対策に配慮して毎日行いましょう。

## 自宅で手軽に運動を！

～運動編～



### 市公式YouTubeで 塩尻市いきいき体操にチャレンジ！

いきいき体操は、簡単な動きで健康な体を維持する、取り戻す運動です。動画は全部で7本ありますので、自分の体力に合った体操を選んで試してみましょう。



4月スタート

塩尻健康LINEから  
運動動画を受け取る！

長寿課では、自宅に居ながら運動したり、手軽に健康情報を受け取れるよう塩尻健康LINEを開設しました。健康運動指導士が健康に役立つ動画をアップしますので、友達登録をして一緒に運動しましょう。

- 配信日時 各月の第1・3水曜日  
午前10時から
- 配信内容 筋力トレーニング、有酸素運動、ストレッチ、脳トレ、お口の運動、健康情報など
- 登録方法 右のコードから登録してください。

