



みつきい☆いきいき体操に取り  
組む大島いきいき体操の皆さん



体操の詳細は  
ホームページを  
ご覧ください

問(市)介護保険課 介護予防係

詳しくは介護保険課まで問い合わ  
せてください。

市内117団体で、地域の高齢者  
が介護予防体操「みつきい☆いき  
いき体操」に取り組んでいます。  
みつきい☆いきいき体操は、「歩  
く」「立つ」「座る」などの日常生活  
に必要な筋力や体の動き、バランス  
を身につけることができる体操で  
す。また、膝を支える筋力をつける  
ための「みつきい☆健脚体操」や、食  
べる力、飲み込む力を保つための  
「みつきい☆こころ体操」もありま  
す。仲間と一緒に健康づくりを始め  
てみませんか。

仲間と一緒に健康づくり

みつきい☆いきいき体操

人生100年時代を  
いきいきと過ごすために



元気の秘訣と介護予防体操「みつきい☆いき  
いき体操」の魅力について話す小谷貞一さん

問(市)介護保険課

体操に取り組む皆さんに聞きました！

- ①元気の秘訣 ②今後の目標



木曜いきいき体操  
松野下 明子 さん

夫婦で声をかけあい、お互いの  
健康を守る

体操を始めた当初は体がしんどかったですが、体操のおかげで今は調子も良く、参加して良かったです。  
教室で皆さんとお会いしてお喋りすることも楽しみの一つなのですが、自分の健康を維持するために、体操をする時は緊張感を持って取り組むようにしています。

夫が違う教室で体操をしていることも良い刺激になっています。お互いに声をかけあいながら良い意味で張り合っ、体操を続けていきたいです。



いきいき体操加佐東  
小谷貞一 さん

自身の健康のために、体操を  
自分のものに

朝起きたら、屋外でストレッチをしています。体操教室のない日は2千歩ぐらい歩くようにして、おかげで今も元気に暮らしています。  
痛いところもあるけれど、体操をしながらその部分を意識して伸ばすなど、自分の健康のために工夫しています。

90代になっても体操を続けられるか悩んだけど、代表者さんから「おいで」と声をかけてもらえるし、体も動かせて、教室の皆さんと話しのできるの、今後も継続したいです。

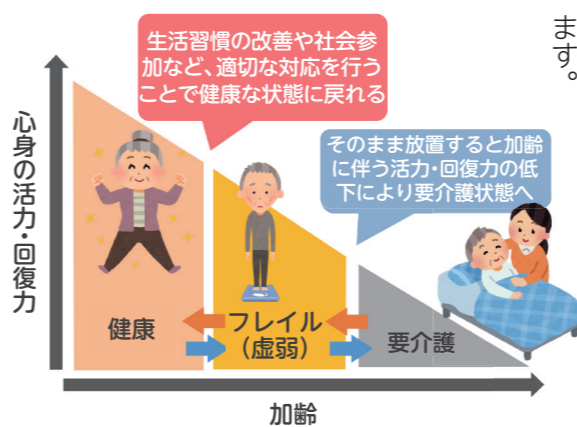


大島いきいき体操  
藤枝利美 さん

体づくりだけでなく、心も含めた健康づくりをめざす

住み慣れた地域で、自分も皆さんも元気になれる場ができればと思い、5年前に教室を立ち上げました。  
体操を始めてから体の調子が良くなったという声を聞きます。また、教室で皆さんと会うことが楽しく、無理なく体操を続けられています。

目標は、地域の皆さんが体操を通して健康で楽しい生活を継続できることです。そして、各々の健康が良い連鎖を起こして地域の輪となり、心も含めた本当の意味での健康が広がることを願っています。



世界有数の長寿国である日本は、人生100年時代を迎えようとしています。  
そうした中で、健康で日常生活を制限なく生活できる期間「健康寿命」が注目されています。特に、加齢による心身の活力や回復力が低下するフレイル(虚弱)を予防・改善することができれば、介護予防や健康寿命の延伸にもつながります。  
また、高齢化に伴い、誰もがなり得る認知症について、正しく理解し、認知症になっても安心して暮らせる地域づくりも重要です。  
今月号では生涯にわたり、自分らしく健康でいきいきとした生活を送り、「長生きをしてよかった」と思える暮らしの実現に必要なことを考えます。

周囲の「気付き」が大切

本人や家族、周囲の人が早期の段階で変化に気付き必要なサポートにつなげることが大切です。例えば、体重の減少や疲れやすさ、認知機能の低下、歩行速度がゆっくりになったなどの小さな変化に気付けるかどうかです。  
また、コロナ禍で人と出会う機会が減っています。家族が遠方に住む方は特に、体操やボランティア活動などに参加して、周囲の人とつながりを持っておくことが、早期の発見にもつながります。

先生  
教えて！  
三木市医師会  
池田篤紀先生  
(池田クリニック)



## 三木市に広がる 認知症理解の輪

「2025年には65歳以上の5人に1人が認知症になる」と言われている日本において、誰もが生涯をいきいきと過ごせるよう、市内では交流や支援の輪が広がっています。ここでは、心身に寄り添う取組の一例を紹介します。

語り合える場に集う

### 認知症カフェ

認知症の方やその家族、地域のボランティア、専門家などが気軽に集い、互いの悩みを話したり、情報交換、各種行事を通して交流を深めています。

また、認知症カフェでは、介護経験者や専門職への相談もできます。興味のある方は、介護保険課まで問い合わせてください。お近くのカフェを紹介します。

問(市介護保険課 地域包括支援センター)



◀ホームページはこちら



世代を超えて交流する

### 絆カフェ「カリヨン」

関西国際大学三木キャンパスで保健医療学部看護学科の教員と学生が運営する、認知症の方やその家族、



◀ホームページはこちら



歌や踊り、お話などを楽しみながら交流を深めるぐりーんカフェ参加者の皆さん



◀ホームページはこちら



**運営への思いを聞きました**  
みどりほっとクラブでは、交流の輪を拡げるために、ぐりーんカフェ（認知症カフェ）だけでなく、介護者の集いやサポーター養成講座、講演会なども開催しています。認知症になっても「私、認知症なんです」「私もですよ」とありのままに言え、思いや希望、夢などを語り合える、そんな地域づくりをめざしています。



みどりほっとクラブ  
代表 堤 憲昭さん

認知症を正しく理解する  
認知症サポーター養成講座

「認知症サポーター」とは、認知症に関する正しい知識と理解を持ち、地域や職場などで、認知症の方やその家族に対してできる範囲で手助けをする人のことです。

市では、地域や職場、学校などに向いて認知症サポーター養成講座を開催しています。

核家族化により、高齢者と生活した経験のない子どもが増える中、小

学校での講座開催も盛んになっており、修了した小学生は認知症に対する理解を深めながら、キッズサポーターとして活躍しています。

問(市介護保険課 地域包括支援センター)

# 妻とまた一緒に出かけた

十数年前に妻・百子さんとともに認知症と診断された春美さん。自身が認知症と診断されてからも、妻をサポートしながら暮らしてきました。症状が進行した妻は今年5月に施設へ入所。妻の帰りを楽しみにしながら日々を過ごす春美さんと長女のサチコさんにお話を伺いました。

デイサービス(日帰り介護)での生活はどうですか？

春美さん 最近通うようになった。だいぶ慣れたよ。

サチコさん(長女) 両親をはじめ、「自分はまだ(介護サービスは)必要ない」「行かない」と言っていました。今のデイサービスでは、職員の皆さんが積極的にコミュニケーションを図ってくださるので、両親も私も安

心できました。  
やってみたいことはありませんか？

春美さん 妻とまたどこかへ行きたいです。ほかには特にないかな。ただ元気でいること。

両親が認知症と診断されたときはどう感じましたか？

サチコさん(長女) 診断を受けたときは、言動に違和感を覚えることが度重なっていたので、「やっばりか・・・」という感じでした。何かがおかしいと思ったのは、楽しんでいたグラウンド・ゴルフにあまり参加しなくなったところ。人とのコミュニケーションをとることや外に出かけることがおっくうになっていったように思います。今はデイサービスを通して、人と話したり、大好きな歌を歌ったり、楽しんで過ごして



妻・百子さんとの出会いは高校時代。いつも百子さんを優先する春美さんの姿はデイサービスの中でも有名だったそうです。

くれています。

### 認知症の方の家族へのメッセージ

サチコさん(長女) 核家族化が進み、一人で抱え込んでいる方も多いのではないのでしょうか。安心して介護ができる環境を手に入れるためにも、「相談するにはまだ早い」とは思わずに、周囲の人やかかりつけ医、市の相談窓口などに相談してほしいです。

### <問い合わせ先>

地域包括支援センター	住所・電話番号
中央地域包括支援センター 〔市役所 3階介護保険課〕	上の丸町10-30 ☎89-2337
西部サブセンター	加佐62-1 ☎83-0160
吉川サブセンター	吉川町大沢412 ☎72-2222



◀最寄りの在宅介護支援センターはホームページをご覧ください。

### (市)介護保険課にも気軽に相談を

介護は1人だけでできるものではありません。  
認知症をはじめ、高齢者に関する困りごとや疑問など、解決に向けてともに考えます。  
ご自身や家族、身近な人など、介護について気になることがあれば気軽に相談ください。  
ぜひ一緒に、誰もが生涯をいきいきと楽しく暮らせる地域をつくっていきましょう。