

# 心身の健康づくり

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状態(フレイル)を予防・改善することができれば、介護予防だけでなく、健康寿命の延伸にもつながります。

ここでは、人生100年時代の土台となる「健康づくり」について紹介します。



▲「みつきい☆いきいき体操」に取り組む稲田いきいき体操の皆さん

皆さんの健康づくりへの取組などが  
介護保険料にも影響し、保険料は  
県内最低水準となっています！

## みつきい☆いきいき体操

本市では、市内125団体が介護予防体操「みつきい☆いきいき体操」に取り組まれています。

会場のモニターから流れる映像や音声に合わせて体を動かすこと、「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。

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☆にこにこ体操」もあります。

仲間と一緒に健康づくりをはじめませんか？



▲体操は自身の身体の状態に合わせて座ったままでも取り組みます。



▲ホームページはこちら

問 (市)介護保険課 介護予防係

みつきい☆いきいき体操参加者の声

楽しい集いの場が  
継続の習慣をつくる！

稲田いきいき体操  
岩根 啓子 さん



稲田いきいき体操では、毎週月曜日に地域の皆さんと公民館に集まって、みつきい☆いきいき体操を中心とした健康づくりに取り組んでいます。

せっかく集まるのだから、より楽しく、健康づくりに繋がれるよう、体操の前には手遊びをはじめとした脳トレを行い、体操後には季節感のある歌や懐メロを合唱しています。

これからも皆と協力し合いながら、いきいき体操を続けていきたいです。

## カギは社会的な活動にある

私たち一人一人の健康状態は、生まれ持った遺伝子によって大まかに決まっていると言われています。

健康づくりとは、健康的な行動を取ることで、良い遺伝子の働きを活性化し、良くない遺伝子の働きを抑制するといったイメージです。

健康的な行動と言えば、バランスの取れた食事や適度な運動などが考えられますが、ピンポイントにそれらをやってみても続かなかった方は多いのではないのでしょうか。

その解決のカギとなるのは「社会的な活動」だと考えています。

社会的な活動とは、仕事やボランティア、地域の教室に出かけてみることも含まれています。このような生活の基盤ができると生活リズムが生まれるとともに、人との関わりや役割などができてくるため、健康に好ましい習慣に変えていく大きなチャンスができます。

## 転倒予防で健康寿命を延ばす

転倒と聞くと「大したことない」と思う方も多いかもしれませんが、しか



学校法人関西医科大学  
リハビリテーション学部  
理学療法学科  
准教授 浅井 剛 さん

し、転倒した方の中には通院や入院が必要となるケガを負うことがあり、特に骨折した方は介護が必要な状態になりやすいと言われています。また、1年以内に転倒したことがある人は、次の年にも転倒する傾向があります。普段生活している場所にこげやすいところがないかを確認しましょう。

転倒を防止するには、身体機能の維持・向上も重要です。普段の生活に「少しきつい」と感じる運動を取り入れるだけで健康に良いとの報告があります。エレベーターなどをなるべく使わないようにして、階段を登るだけでも効果的です。

また、三木市では、各地域で「みつきい☆いきいき体操」に取り組まれています。人が集まる場所で体操をして、いろんなことを学び、話もできるので、健康づくりに良いことが揃っているとと言えます。

## みつきい☆シニア健康サポート事業

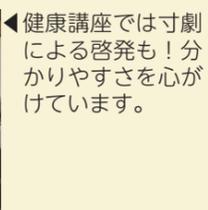
市内の高齢者が住み慣れた地域で自立した生活が送れるよう、フレイル予防のポイントである栄養・運動・

社会参加を中心に支援を行っています。具体的には、地域で開催されているサロンや老人クラブ、みつきい☆いきいき体操の自主教室などに保健師・管理栄養士・歯科衛生士・理学療法士が出向き、健康講座\*や個別の相談を行います。

また、加齢によって心身が衰えた状態(フレイル)の方には、3カ月間の短期集中型で運動習慣の定着などをめざす教室も開催予定です。

※口腔機能低下予防と低栄養予防を

中心とした講座や骨折予防を中心とした講座を開催。



健康講座では寸劇による啓発も！分かりやすさを心がけています。



家でもできる簡単な運動を皆で学びます。

問・申込 (市)医療保険課

・(市)吉川支所 健康福祉課

みつきい☆シニア健康サポート事業  
受講者の声

人とのつながりを持ちながら  
皆で健康づくり

上松シニアクラブ  
菅野 昭雄 さん



地区の住民が安心して元気に暮らせるよう、その時々皆に聞いてほしいと思うテーマの講座を各所にお願ひしています。

みつきい☆シニア健康サポート事業では、健康チェックや健康に関する学び、簡単な体操などができるところから何度もリピートしたいです。

人生をいきいきと過ごすためには、人とのつながりが大切だと思いますので、今後も皆で集まって健康について学んでいきたいと思ひます。