



# 元気にな〜れ

278

## ぴんぴん教室に参加しましょう

主幹 疋田 典子です。

### 春の日ざしが気持ちよい季節となりました。 お花見やパークゴルフなど楽しんでいませんか？



右の図を見てください。

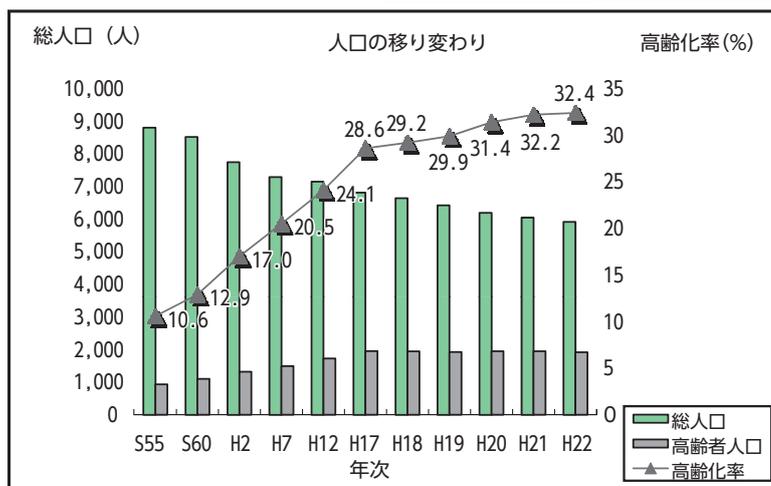
上ノ国町の「人口の移り変わり」と「高齢化率」を表しています。

平成22年度には、「高齢化率32.4%」に達し、3人に1人が65歳以上になりました。

昭和55年には、人口は8,800人。65歳以上の高齢者は934人で高齢化率は、10.6%でした。年々人口は減少し、15年後の平成7年には、人口は7,289人、高齢化率は20.5%を超える(20.5%)ようになりました。

平成25年度には、ますます高齢化は進み35.3%との数値が見込まれます。

また、特に介護を必要とされる75歳以上の後期高齢者が増加傾向になっています。



### 病気を予防しましょう

介護が必要になるきっかけは、「からだを動かすのがおっくうになった」「入れ歯が痛くて食べられなかった」などちょっとしたきっかけから始まります。

からだを動かさなかったり栄養が不足すると筋力が低下し転倒しやすくなります。転ぶのがこわくて外出しなくなり（閉じこもりの状態）食欲が落ち食事を抜いてしまう（低栄養の状態）。

ますます筋力が低下し、ついには寝たきりになってしまう悪循環に陥ってしまいます。

からだの状態が不活発になると「認知症やうつ状態」にもつながるおそれがあります。

### 身近な地域で集まりましょう

地域包括支援センターでは、「住み慣れた地域でいつまでも元気で過ごせる」ようにとぴんぴん教室を行っています。

平成22年度は、50回実施し497の方が参加されました。

毎月実施している地区で体力測定をしています。足の筋力が向上していることがわかりました。

教室に参加している方は、「毎日コツコツ体操をするようになった」「足の上がり感が良くなった」と感想を話されていました。

#### どんなことをするの？

- ①体力づくりのためのボール体操  
タオル体操
- ②簡単な作品作り
- ③歯科衛生士、言語聴覚士によるお口の講話とお手入れの実践など

今年もみなさんの地域で「ぴんぴん教室」を予定していますので多くの方に参加していただきたいと思います。  
**楽しく笑ってすごしましょう。** ※日程等は生涯学習カレンダーをご覧ください。

