

# 通いの場で健康長寿に

市は、筋力アップを目的とした「介護予防体操」を活用した「通いの場」の立ち上げを支援します。

足腰を丈夫にする体操ができるほか、外出機会を持って、人と交流することができる「通いの場」を皆さんで広げていきましょう。

問合せ先 健康づくり推進課（4西3 であえーる岩見沢3階）

☎ 25-5540

## 通いの場って？

皆さんが主体・主役となって身近な場所に集まり、体操や交流を通して生きがいづくりや仲間づくりをしながら楽しく過ごす場です。また、地域の介護予防の拠点にもなります。

おおむね5人以上集まれば、好きな時間、好きな場所で通いの場をつくることができます。興味のある方は、まずお問い合わせください。

**人が出会い、元気と笑顔を分け合う場  
それが通いの場です！**

## なぜ通いの場が必要な？

新型コロナウイルスの影響で、運動不足や人との交流・外出を控えることが多くなり、フレイル\*状態になる人が増えています。また右のグラフのように、市内には筋・骨格系疾患の人が多く、このままでは要介護状態になる人が増加する可能性があります。

介護予防のカギは足腰を丈夫にして、外出する機会を維持することです。通いの場では介護予防体操を行います。一人ではなかなか続かない体操も「仲間と一緒に」、「家の近く、で行うこと」で継続につながります。

※フレイルとは、健康な状態と要介護状態の中間の状態のこと。

## 通いの場でなにをするの？

DVDを見ながらウォーミングアップ、筋力アップトレーニング、ストレッチといった介護予防体操を30分程度行います。

立って行う、椅子に座って行うなどを選ぶので、参加者に合わせた体操をすることができます。

もちろん参加者同士の交流の場でもあります。



DVDを見ながら介護予防体操をする様子

## 体験会を行っています

どんな活動なのか、どんな体操なのかを体験してみたい地域などがあれば、近くの会館などで通いの場体験講演会を行います。介護予防の大切さや運動の仕方を専門の職員が説明し、体操の体験もできます。お気軽にご相談ください。



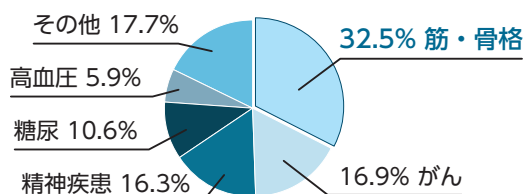
北村環境改善センターで行った体験会

## 岩見沢市の医療費の状況

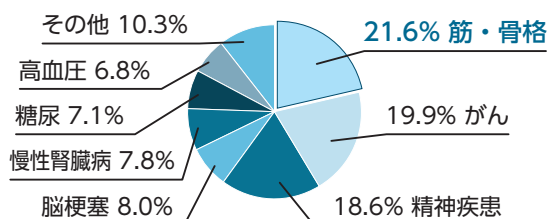
市の国民健康保険、後期高齢者医療制度の医療費の状況は、筋・骨格系疾患がともに1位となっています。多くの方が骨や関節、筋肉などの不調で病院を受診しています。

また、要介護者の半数近くが筋・骨格系疾患を持っています。

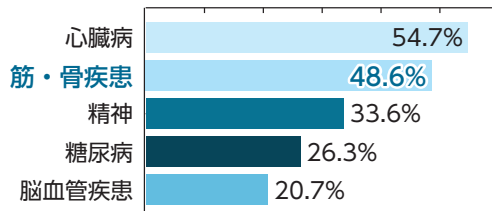
国民健康保険の医療費割合



後期高齢者医療制度の医療費割合



要介護者の有病割合



健康長寿を目指して、介護予防体操を活用した「通いの場」を一緒に作りましょう！

