

# 介護予防を意識していますか？

65歳以上の人口が年々増加し、笠間市では平成23年に総人口の23・6%（4・24人に1人）になると推定されています。心や体の機能低下を早期に見つけるため、65歳以上の方には「生活機能評価」を健診の際に実施しています。生活や心身の状態をチェックする質問票（25項目）に答えて自分の改善点を知り、何歳になってもできるだけ自立した生活ができるよう、介護予防を意識しましょう。

## ◆どうすれば介護予防ができるの？

### ○「筋力」をつけましょう

立つ、座る、歩くなどの動きに必要な足腰の筋肉を鍛える。

### ○「食べる」ことを大切に

たんばく質とエネルギーをバランスよくとり、食べることに「楽しみ」を持つ。

### ○「口」を元気に

口の中を清潔にするのはもちろん、かむ、飲み込む、話すなどに必要な「口の体操」を合わせて行うと効果的です。

### ○「閉じこもり」の予防

生活リズムを規則正しくしたり、趣味や地域活動に楽しく参加したりするなど、生活空間を広げてみる。

### ○「認知症」の予防

認知症を正しく理解し、生活習慣を見直す。

### ○「うつ」の予防

うつ的な気分から、健康状態の悪化を招くこともあるので、家族に話したり休養をとったりすることが大切。適切な治療や対応も回復を助けます。

## ◆どんな介護予防事業があるの？

65歳以上の方を対象に、次の教室や事業を行っています。

### ○認知症予防講演会

### ○スクエアステップ教室

笠間地区 ▼ 5月～7月  
友部地区 ▼ 9月～11月  
岩間地区 ▼ 1月～3月

### ○転倒予防教室（11～3月予定）

### ○栄養改善教室（11～3月予定）

### ○口腔機能の向上教室

（11～3月予定）

### ○介護予防の相談・訪問指導

### ○シルバーリハビリ体操教室

※日程等は回覧板で案内します。  
※生活機能の低下が認められる方（特定高齢者）には、包括支援センターで介護予防計画を立てて参加をしていただきます。

### 問合せ先

笠間市友部地域包括支援センター（高齢福祉課・内線174）、笠間地域包括支援センター（笠間支所福祉課・内線72162）、岩間地域包括支援センター（岩間支所福祉課・内線73174）

## 国際交流サロン

4月は、フィンランドのあいさつ言葉を紹介します。さあ、“こんにちは”“ありがとう”から交流を始めましょう。

### 世界のこんにちは／ありがとう（フィンランド語編）

☆こんにちは

Hyvää päivää（フユヴァー パイヴァー）

☆ありがとう

Kiitos（キートス）

### 5月の交流情報

☆陶炎祭ホームタウンガイド（陶炎祭会場）

4月29（水）～5月5日（火）9:00～16:30

☆日本語教室（友部公民館）午前10時～

9日（土）、16日（土）、23日（土）



東京大学大学院農学部（笠間市）にタイから留学しているカニカさんと指導教官の眞鍋教授（中央の二人）

### ☆笠間市国際交流協会が一般社団法人になります

国際交流を通して、笠間市民の国際的視野の拡大と相互理解を深め、国際芸術文化都市の創造を目的とする一般社団法人笠間市国際交流協会が4月に設立されました。市民の皆さんの入会をお待ちしています。

問合せ先：一般社団法人 笠間市国際交流協会 TEL 090-2761-8711（木村）



# 美原の杜

永遠に贅沢を満喫するまち  
好評分譲中 詳しくは [いばらき不動産](#) 検索



**いばらき不動産** TEL.0296-78-5545 E-mail [ibaraki@if-sun.co.jp](mailto:ibaraki@if-sun.co.jp)

茨城県知事 (2)6074号