

# まほろば

戸山市民センターだより

発行 青森市戸山市民センター  
〒030-0957 青森市蛸沢 4-1-4  
TEL 017-743-0720  
FAX 017-764-0522



## 講座レポート

### 加齢による心身の活力低下(フレイル)を 予防しよう (10/15)

戸山市民センターの地域力アップ講座として「加齢による心身の活力低下(フレイル)を予防しよう」という講座を10月15日に開催しました。講師は、市高齢者支援課保健師の七尾侑希さんです。「フレイル(虚弱)」とは、健康体と要介護になった人の間に位置して、要支援・要介護になる可能性が高いが、早期に予防や治療を行えば、より健康な状態に戻ることが期待できる状態を指す言葉だそうです。

介護・介助が必要となった主な原因の調査では、青森市では高齢衰弱(フレイル)が22.4%と第1位となっています。フレイルになるには複数の要因が関係し、悪いサイクルとして、①加齢、外出がおっくう、②活動量低下、運動不足、③運動機能の低下、④身体的、心理的不安、⑤さらなる活動量の低下、⑥廃用性症候群に至る、が挙げられました。

七尾講師はフレイルにならないためには、「①食習慣、②運動、③お口の健康、④社会参加」が大切だと話し、それぞれ具体的な工夫や対処方法を挙げました。例えば、赤・黄・緑の食材をバランスよく食べよう、プラス1品のタンパク質。日常5~10分体を動かす。自分にあった楽しみを見つけ人と交流する。など、心がけさえすれば、誰でも実践できることがあるということでした。講義と実技が組み合わせられたよく理解できる講座でした。



椅子を使っでのスクワット

## 市民センターから

### レクリエーションダンスで元気はつらつ! (10/29)

10月29日に「レクリエーションダンスで元気はつらつ!」が戸山市民センター体育館で開催されました。講師の小倉 洋子先生は、スポーツ推進委員としてレクリエーションダンスをはじめストレッチングやリズムダンスなどを指導されています。

社交ダンスとフォークダンスとは異なり、レクリエーションダンスは演歌からポップスまで幅広いジャンルの曲に合わせて体を動かし、楽しく健康づくり仲間づくりができます。

この日は20名が参加し、皆さん十分にダンスを楽しみ、快い汗を流したようです。



戸山市民センターの地域力アップ講座第3弾として、10月22日に、『介護保険制度のしくみを学ぶ』をテーマに開催しました。講師は市介護保険課の杉山主査、丸山主幹、齊藤主査です。それぞれが介護保険の「制度・認定・サービス」と3つのポイントに分けて説明をしてくださいました。講義では、介護保険とは2000年に老人医療と福祉を統合した、高齢者の介護を社会全体で支え合う仕組み（介護保険）を創設したこと、要介護となった本人だけでなく、それを支える家族等にとっても、使ってほしい制度であること。申請してから認定結果の通知までは、およそ30日で、在宅で利用するサービスと施設に入所して受けるサービスがあること。要支援で2つの段階、要介護に5つの段階があり、段階が高くなるにつれ、利用料も連動して高くなることなどの説明がありました。

この制度には、住み慣れた地域で自立して生活できるように、地域密着型サービスや介護予防・生活支援サービスもあります。40才以上の方は、介護保険料を納めているのですから、この制度について、知っておくことは大切なことだと思います。

身体が動きづらく、日常生活に支障が出た場合は、家族の方も含めて、地域包括支援センターや市の窓口にご相談して、どのようなサービスがあるのか、サービスを受けるための認定手順などを聞いてほしいということでした。



市介護保険課では、3人の講師で説明してくれました



## お勧め講座・イベントのご案内! (1~2月)

### 手軽で簡単男飯 ～料理男子への第一歩～

開催日：2月5日(土)

10:00~13:00

対象：一般

講師：食育サポーター 山口 雪江

会場：調理室

定員：12人

参加費：1,000円

準備物：エプロン、三角巾、箸

※一緒にキッチンデビューしませんか。デビュー済の方も女性もOK!



### 日本人っておもしろい!? ネイティブに学ぶ台湾人から見た日本

開催日：2月16日(水)

10:00~12:00

対象：一般

講師：国際交流員 呉 詠心(ウ ヨンシン)

定員：20人

参加費：無料

準備物：筆記用具

※台湾人から見た日本・・・日本のオモシロ不思議を聞いてみましょう。



### 編集後記

昨年に引き続き、今年も新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、やむを得ず恒例の市民センターまつりを中止といたしました。今号では、講座レポート等の記事で、市民の皆様の生涯学習活動に熱心に取り組む様子を紹介いたしました。次年度こそはセンターまつりが開催されることを願っています。

戸山市民センター担当：田中、八木橋

〈取材・編集〉

青森市中央市民センター1F

青森市生涯学習推進員室

TEL 017-734-0164 (内線 36)