



イオンタウン佐沼店内でウォーキング



食生活改善推進員は食育推進の担い手

健康生活に必要な運動と食事

必要なのは居場所だけではない。健康に暮らすためには、適度な運動と適切な食事が欠かせない。

イオンタウン佐沼と市は、共催で「タウンウォーキング」を開催している。東北化学学園大学医療福祉学部の佐藤敬広准教授を講師に、正しい歩き方を学ぶ。「店内を歩くので、天候や気温に左右されず、体を動かすのはとてもいい場所。程よく体を動かす有酸素運動ができるので、気軽に参加してほしい」と話す。ウォーキングだけでなく、簡単な柔軟体操で血行も促進。参加者は「一人で歩くよりも

みんなで歩いたほうが楽しい」とリピーターも増えている。

「私たちの健康は私たちの手で」をスローガンに、栄養や健康について学び、食生活の改善に取り組んでいる食生活改善推進員。地区の行事やミニデイサービスなどで、試飲などを提供しながら適塩・低栄養予防を推進している。登米市食生活改善推進協議会の佐藤律子会長は「現在は、生活習慣病の増加が大きな問題。その原因は、日頃の食生活に深い関係があります。普段からカリウムを多く含む野菜や果物などを食べ、適塩の食事を心掛けてほしい」と話す。担い手育成、居場所づくり、健康管理など、地域で支える体制は徐々に広がっている。



研修会で介護予防の基礎知識や誰でも簡単にできる体操などを学び、自分の健康だけでなく、健康なまちづくりのインフルエンサーとして、地区のお茶飲み会やミニデイサービス、シニアサロンなどに足を運ぶ元気応援コンシェルジュ

Live In Tome Usual Place

みんな気軽に寄り合えるいつもの場所で

市内各地域で、健康増進、介護予防や閉じこもり防止などを目的に、お茶のみ会、ミニデイサービスやシニアサロンなどが定期的に開かれ、気軽に寄り合える居場所づくりが進められている。元気高齢者を増やす取り組みや交流は、担い手や健康づくり、食生活改善など、さまざまなスタイルで広がりをみせる。

地域の担い手と楽しい居場所づくり

地域を支えるには、たくさんの担い手がほしい。その担い手の一つが「元気応援コンシェルジュ」。東北化学学園大学と市の提携事業で14年度から毎年10回程度研修会を開催し、現在69人が登録している。学んだことや情報交換した内容は地区に持ち帰り、「和・話・輪（介護予防自主活動推進）リーダー」として伝達活動を展開。元気なまちづくりのインフルエンサー（影響を与える人）として、地区のお茶飲み会やミニデイサービス、サロンなどで活動中だ。

で、お茶飲み会、健康体操、ゲーム、カラオケなどで楽しむミニデイサービスやシニアサロンなど、地域交流の場が広がっている。介護施設などでは、認知症の人やその家族など、誰でも参加できる集いの場「オレンジカフェ」が開かれている。恵泉会登米デイサービスセンター遠山荘では、オレンジカフェ「プチ・ルポえん」を定期的に開催。介護や認知症などの悩み相談や情報交換など、お茶やお菓子を囲みながら、楽しい時間を過ごすことができる。ケアマネジャーや介護福祉士などの専門職も参加。地域の皆さんの工夫で、気軽に寄り合えるさまざまな居場所づくりが進められている。



無理せず気軽に楽しむ「いきいき元気教室」

たりなど、無理のない活動をしています。ただ家に閉じこもって、何もせず過ごす時間はもったいないこと。自宅から集会所まで出てくるだけでも、介護予防につながります。長生きしても、寝たきりの生活では楽しくないと思います。高齢者が元気であれば、家庭の若い人たちも安心して仕事ができます。これからも地域の方が元気になるように、無理のない環境で楽しい時間をみんなで共有していきたいと思います。

楽しい時間を共有していきたい

元気応援コンシェルジュ
東和町・米川1区

菅原トヨ子さん
(72)



東和町米川1区は、約100世帯、260人が生活しています。以前、保健活動推進員の活動をしていた際、地区の高齢化率が増加傾向にあったことから、介護予防につながる健康づくりの必要性を強く感じていました。今では、介護予防や健康に関する知識や技術を学ぶため、市主催の介護予防事業「和・話・輪研修会」や、市と東北化学学園大学が提携して実施している「元気応援コンシェルジュ研修会」に定期的に参加しています。学んだことは地区に持ち帰り、集会所で月1回「いきいき元気教室」を開催しています。教室を始めてから今年で9年目になりますが、地区の人たちが継続して気軽に参加してくれます。教室では「無理をしない」ことがモットー。話語りをしにお茶飲みに寄っていただき、介護予防や健康の話をしたり、健康体操やゲームを通じて筋トレ、脳トレをし

会話をしながら一人よりみんなで

小野寺喜久雄さん(76)
(中田町・小島)

日頃から少しでも体を動かしていないと、痛いところが出てくるので、常に動かすようにしています。寝返りだけでも運動になりますよ。ミニデイは一人でやるより、会話をしながら体を動かせるので楽しいです。無理をしない程度に長く続けていきたいと思っています。

みんなの顔を見ただけで楽しい

佐々木ナミ子さん(77)
(中田町・小島)

5年ぐらい前からミニデイに参加しています。毎回楽しみにしているので、開催案内が届くのが待ち遠しいほど。体操だけではなく、折り紙や間違い探しなど、いろんなことをしています。自宅で留守番をしている日が多いので、みんなの顔を見ただけでも楽しいですね。



介護や認知症などの相談ができるオレンジカフェ

With Me 地域包括ケアシステム
With Us
ともに私たちと、明日へ

恵泉会登米デイサービスセンター遠山荘で定期的に開催している「プチ・ルポえん」。お茶やお菓子を囲みながら、楽しい時間を過ごすことができます。【問い合わせ】恵泉会登米デイサービスセンター遠山荘 ☎0220-23-9399