

うきうき いきいき 教室

今年度のうきうきいきいき教室の第一回目はウォーキングを企画しましたが雨になりましたね。会場で行う今回は「清水坂あじさい荘高齢者あんしんセンター」と合同開催です。

さてさて、『長生きするなら北区が一番』の長生きは、いつまでも健康で生活できる事ですね。

年齢を重ねると、いくつかの機能が低下してきます。これは自然な事ですが、できるだけ今の体力や行動範囲が狭まらないよう、生活の中で工夫が必要になります。

大切なのは、まず①持病がある方は、医師の指示に従って健康管理を。そして、年齢を重ねると医療だけではなく②予防的な活動やとりくみ（介護予防）、①②の2本立てが必要となります。

高齢期になった時に陥りやすい傾向があり、それらを客観的に捉える方法として厚労省が基準を示している「基本チェックリスト」という25項目の質問があります。これらについては次回説明をしていきますが生活状態と6つの機能を問う事で、ひとつの傾向が出てきます。簡単な質問ですが、今の自身を表わしています。今回、参加して頂いた皆さんには、既往歴と、このチェックリストを書き込んで頂きました。台風の影響もあり、時間短縮でミニマムな説明になった為、次回におさらいをしようと思っています。

これが、基本チェックリストです
北区では「笑顔で長生き調査」といいますよ

NO	質問項目	回答	「はい」か「いいえ」
1	バスや車などで1人で外出していますか	0 はい 1 いいえ	
2	日用品の買物をしていますか	0 はい 1 いいえ	
3	病院等の通い入れましていますか	0 はい 1 いいえ	
4	友人の家を訪ねていますか	0 はい 1 いいえ	
5	家族や友人の相談にのっていますか	0 はい 1 いいえ	
6	階段をすすりや壁をつたわらずに昇っていますか	0 はい 1 いいえ	
7	椅子に座った状態から何もつかまらずに立ち上がっていますか	0 はい 1 いいえ	
8	15分くらい続けて歩いていますか	0 はい 1 いいえ	
9	この1年間に転んだことがありますか	1 はい 0 いいえ	
10	転倒に対する不安は大きいですか	1 はい 0 いいえ	
11	6ヶ月間で2~3kgの体重減少がありましたか	1 はい 0 いいえ	
12	身長 cm 体重 kg (BMI =) (注)		
13	半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか	1 はい 0 いいえ	
14	お茶や汁物等でむせることがありますか	1 はい 0 いいえ	
15	口の渇きが気になりますか	1 はい 0 いいえ	
16	週に1回以上は外出していますか	0 はい 1 いいえ	
17	昨年と比べて外出の回数が減っていますか	1 はい 0 いいえ	
18	周りの人から「いつも同じ事を聞く」などの物忘れがあるとされますか	1 はい 0 いいえ	
19	自分で電話番号を調べて、電話をかけることをしていますか	0 はい 1 いいえ	

「はい」と「いいえ」
「できている」とか
「している」か
答えます。

で答えます。
「できない」ではなく
「していない」かで

皆さん、質問に真剣に答えていらっしゃいました。健康の入り口は、やはり

「今の自分を良く知る」という事につきますね。持ち帰って拝見した所、やはり数名の方には「フレイル（虚弱）」の傾向が現れていました。

それらを、なるべく予防するのが北区の「おたっしゃ教室」になります。

こういった取組みがされては9年目に入りますが、まだまだ知らない方も多いのです。

その啓発事業として「うきうきいきいき教室」を開催しています。

これが終わると、皆さんが楽しみにしていた、体操に入ります。

今年度の講師は前半、ジェクサープラチナムコトニアのスタッフの方が応援してくれています。

齋藤 由紀 氏によりストレッチやシナプソロジー、筋力トレーニングの入り口のメニューをいくつか、皆さんと体験しました。

本当に、この日は台風の影響もあり、短い時間での展開になりました。
皆さんの健康状態も十分確認できていない為、今回はソフトな内容で実施しています。



ラストは集合写真！40名集まりました
齋藤インストラクターと共に ^^
はいチーズ！



次回は6月9日（火）で14時からです。

会場は変更になり 「赤羽会館 小ホール」です。