



# 特集 ~ウィズコロナの介護予防~ サロンで健康長寿

いくつになっても自立して、生き生きと暮らしていきたい。地域の集いの場であるサロンに参加して、みんなで楽しく健康長寿を目指しましょう。

問い合わせ 長寿介護課 ☎24・8168

## 「サロン」で 心と体を健康に

サロンは高齢者が地域で気軽に集まることが出来る交流の場です。公民館などで健脚体操やレクリエーション、茶話会などが開催され、健康・仲間・生きがいづくりを応援しています。体操や会話、サロンに通うための規則正しい生活は介護予防にもつながります。

## コロナの流行で 要介護状態が目前に

これまで新型コロナウイルスの影響により何度も活動を中止、縮小せざるを得ない状況がありました。そんな中でも高齢者の活動やつながりを途切れさせないよう、地域の皆さんの工夫と努力により順次活動が再開されています。

## 感染対策と介護予防 どちらも大切に

フレイルが進むと感染症も重症化しやすい傾向にあります。外出自粛が続く、その後サロンから足が遠のいていく人も、再び一歩踏み出してみませんか。各サロンは市が作成した感染拡大防止のための手引きに基づき運営されています。感染対策もしっかりしながら、介護やフレイルの予防につながる活動に参加して、いつまでも生き生きと自分らしく生活しましょう。

うちに体力や気力が低下し、要介護状態の手前の状態「フレイル」が進行している可能性があります。



▲市ではサロンのお世話役の研修会でも感染対策について情報を共有しています。

## ▶ サロン活動を紹介します！ ~古府町舟見会いきいきサロン~

古府町舟見会いきいきサロンは毎月2~3回開催され、65歳~91歳の30人ほどが集まって健脚体操や講座、グラウンドゴルフなどを行っています。新型コロナウイルスの影響や8月4日の大雨災害により活動を休止することもありましたが、10月に活動を再開し、地域の集いの場として再び多くの笑顔が集まっています。



この日は「こまつい  
いきいき応援団」  
による介護予防  
講座の後、体操を  
行いました。



楽しく参加し続けてもらえるように、体操だけでなく様々な講座などを行っています。8月の大雨で一時会場が使えなくなりましたが、みんなが集まれる場を再開できてよかったです。

古府町舟見会事務局長  
中山 茂 さん

自分よりも若い年代のメンバーと一緒に体操をしたり話をしたりすると、気持ちが若返り、元気が出ます。みんなに会えると思うと通い続けることができます。

最年長参加者  
中川 幸吉 さん



いつもの活動にプラス

## こまついいきいき応援団による講座のご紹介

こまついいきいき応援団(企業や団体など)が高齢者の活動の場に出向き、無料で健康講座やレクリエーションなどをします。役立つ内容を楽しく習得しましょう。

### 内容

- フレイル予防 (運動、栄養、歯科保健指導)
- 感染対策のお話
- スマートフォン体験講座
- 防災講座
- 認知症予防 など

### 申し込み

お早めに長寿介護課にご相談ください。

## こまついいきいき応援団を 募集しています

地域を支える住民ボランティア団体や、高齢者に対する社会貢献活動を行っている企業で、サロン支援に協力してくれる団体・企業を募集しています。  
※営利を目的とした内容は受け付けできません。

あなたも、町のみんなが集まるサロンで健康づくり・介護予防を始めませんか？  
自分の町のサロンの開催状況を知りたい人、これからサロンを開設したい町は、長寿介護課までお問い合わせください。