令和８年度

江南市地域福祉推進シンポジウム

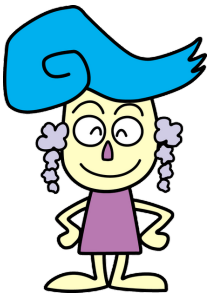
参加者配布資料

第１部　のばそうカラダの健康寿命

～転ばぬ先の口コモ予防～

第２部　のばそうココロの健康寿命

～こんなにおトクな地域生活～





開催日時	会場
令和 8 年 10 月 11 日（日） 14：00～16：15 開場 13：30	Home&nico ホール 小ホール （江南市民文化会館）

目次

当日プログラム
…… 1

第 1 部　基調講演資料

のばそうカラダの健康寿命
　～転ばぬ先のロコモ予防～

講師　川崎 雅史 氏
　　江南厚生病院 病院長補佐 兼 整形外科代表部長
…… 2～33

第 2 部　トークセッション参加者配布資料

のばそうココロの健康寿命
　～こんなにおトクな地域生活～

江南市老人クラブ連合会　…… 34

高齢者向けヨガサークル　…… 35

江南市の地域支援事業　…… 36

江南市の一般介護予防事業　…… 37

当日プログラム

令和８年 10 月 11 日（日）　14：00～16：15

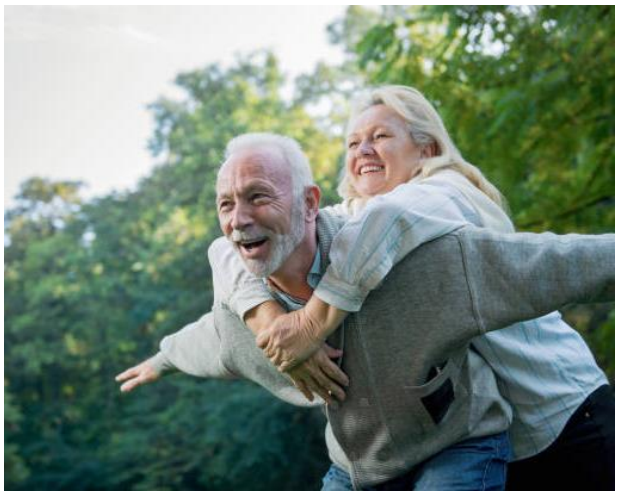
Home＆nico ホール 小ホール（江南市民文化会館）

時間	**内容**
14：00 ～14：05	開会 市長・社会福祉協議会会長 挨拶
14：05 ～15：05	第１部　基調講演 「のばそうカラダの健康寿命」 ～転ばぬ先の口コモ予防～ 講師　川崎 雅史 氏 江南厚生病院 病院長補佐 兼 整形外科代表部長
15：05 ～15：15	休憩・会場準備
15：15 ～16：15	第２部　トークセッション 「のばそうココロの健康寿命」 ～こんなにおトクな地域生活～ 登壇者　高橋 正博 氏 江南市老人クラブ連合会会長 社本 千香 氏 シニアヨガインストラクター 前田 裕地 江南市介護保険課 助言者　川崎 雅史 氏 江南厚生病院 整形外科代表部長 進行役　伊藤 光洋 江南市社会福祉協議会
16：15	終了

1

のばそうカラダの健康寿命

～ 転ばぬ先のロコモ予防～





愛知厚生連　江南厚生病院
川崎雅史

人生100年時代





幼児教育の無償化

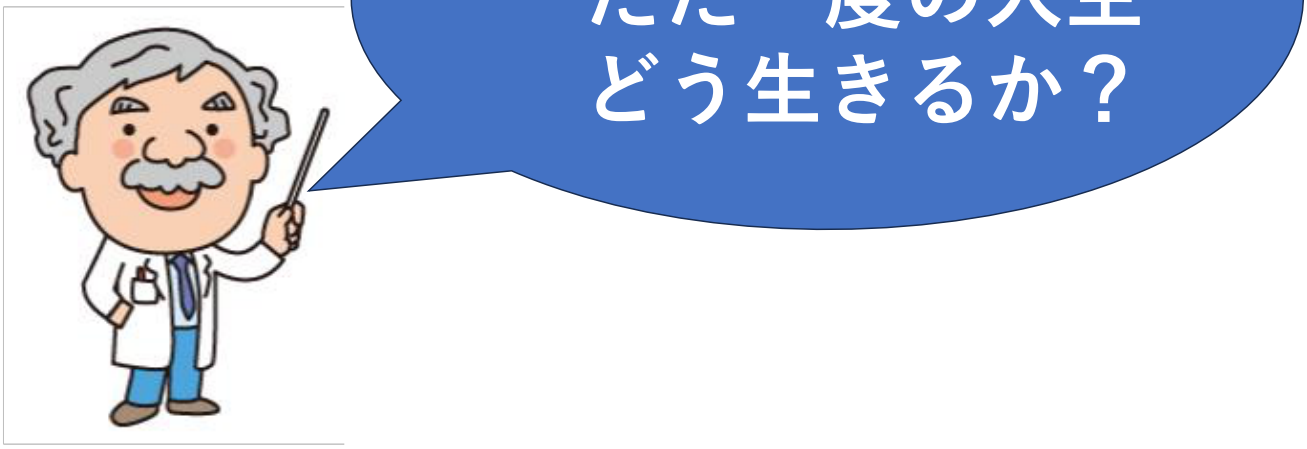
待機児童の解消

介護人材の処遇改善

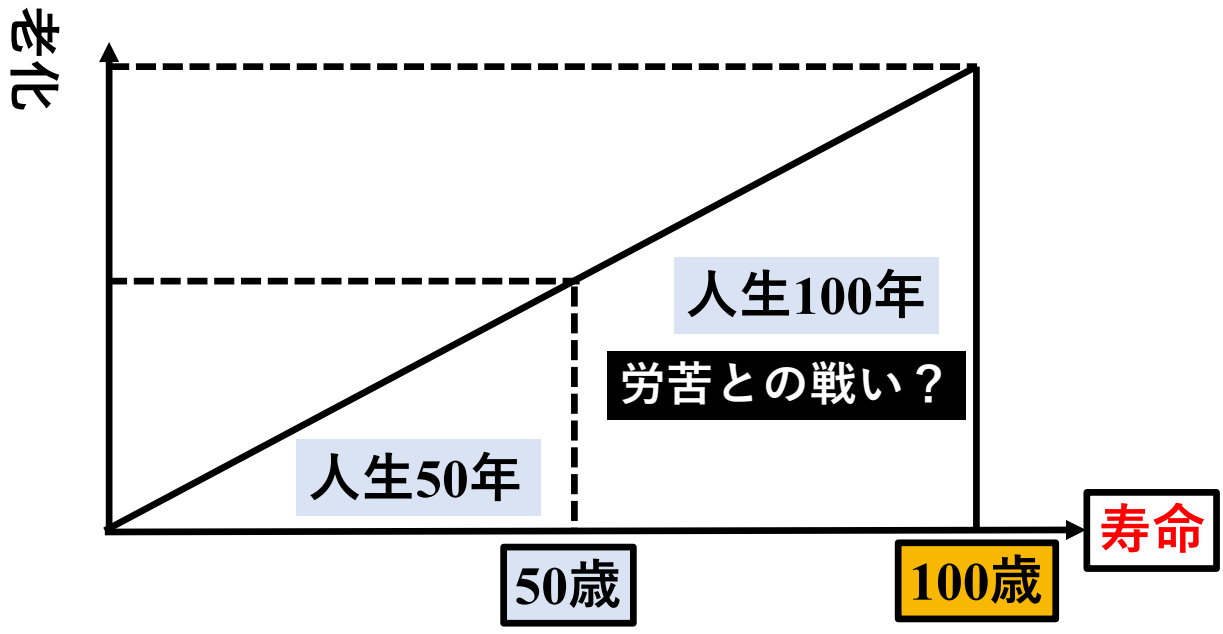
リカレント教育

高齢者雇用の促進

2017年9月開始



人生の四苦　「生・老・病・死」



加齢にともなう体と心の変化

・体の変化 ➡ 身体機能の変化

運動機能の低下
免疫機能の低下
臓器機能の低下
体脂肪の増加
筋肉量の減少と筋力の低下
骨塩量の減少

・心の変化 ➡ 喪失感（気力、社会的役割）
抑うつ

「健康」とは

WHOの定義（1948年）

Health is a state of complete physical, mental, and social well-being and not merely the absence of disease or infirmity.

健康とは、病気でないとか、弱っていないということでなく、肉体的にも、精神的にも、そして社会的にもすべてが満たされた状態であることをいいます。

⬇

Well-Being＝心と体の幸せ＝健康

Well-Beingの「危険因子」

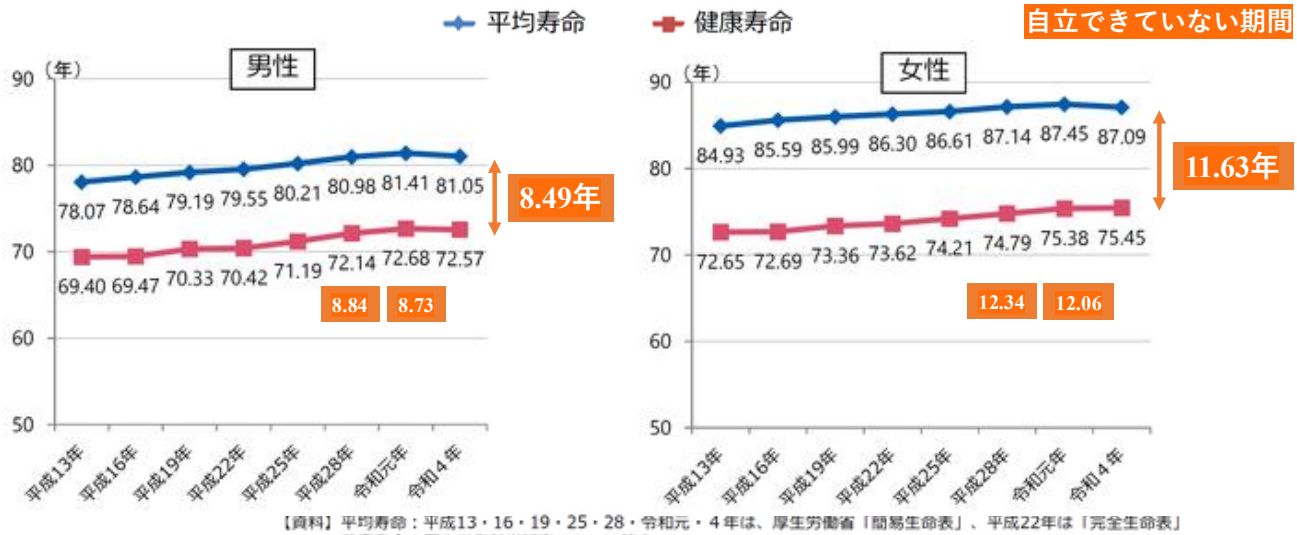
①「ロコモティブシンドローム」（運動器症候群）
移動を困難にする

②「サルコペニア」（筋肉減少症）
筋肉・筋量が減少する

③「フレイル」（虚弱）
幸せを阻害する

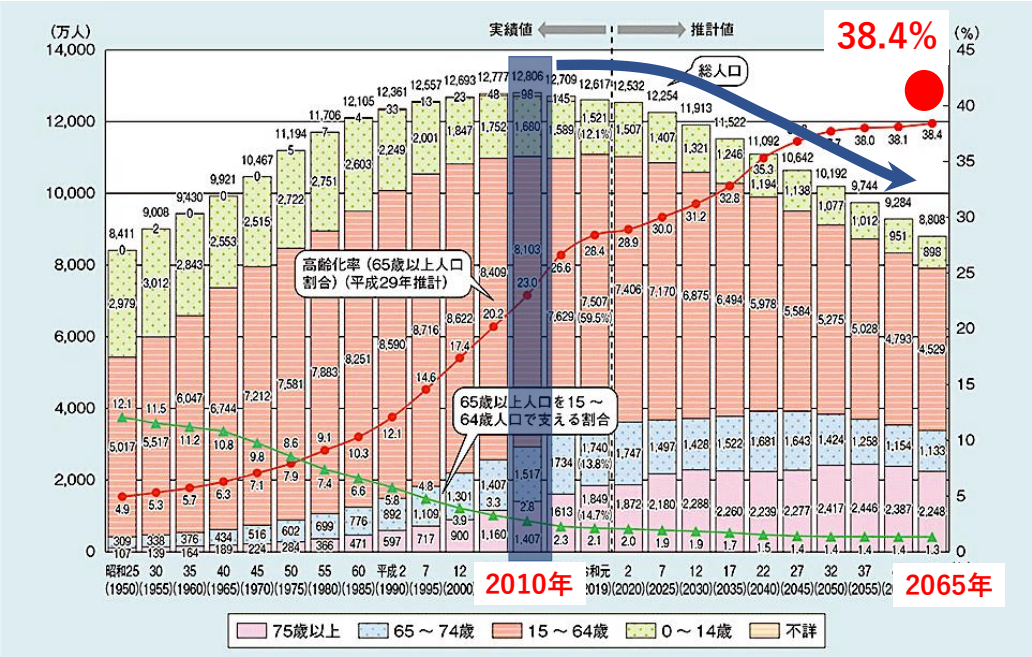
我が国の「平均寿命」と「健康寿命」

平均寿命：0歳時点で何歳まで生きられるかを統計から予測した「平均余命」
健康寿命：心身ともに自立し健康的に生活できる期間＝身体的Well-Being



【資料】平均寿命：平成13・16・19・25・28・令和元・４年は、厚生労働省「簡易生命表」、平成22年は「完全生命表」
健康寿命：厚生労働科学研究において算出

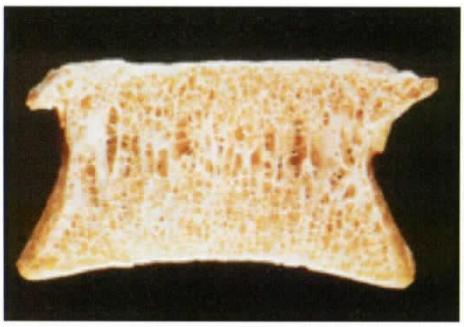
高齢者の推移と将来推計



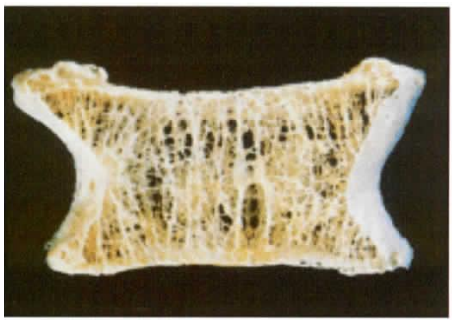
高齢者による骨折や変性疾患は増加

骨粗しょう症

“ 骨の強度が低下し、骨折しやすくなる ”

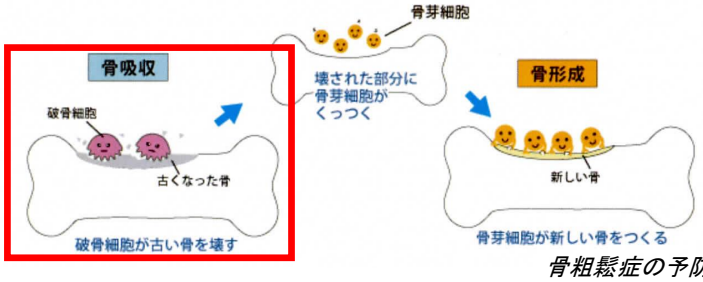


健康な人の骨



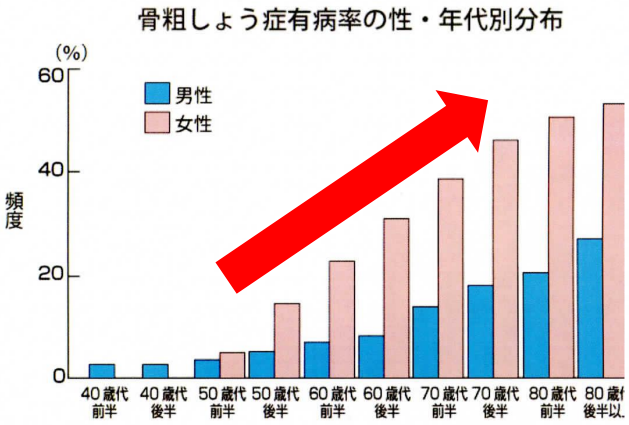
骨粗しょう患者さんの骨

骨のリモデリング

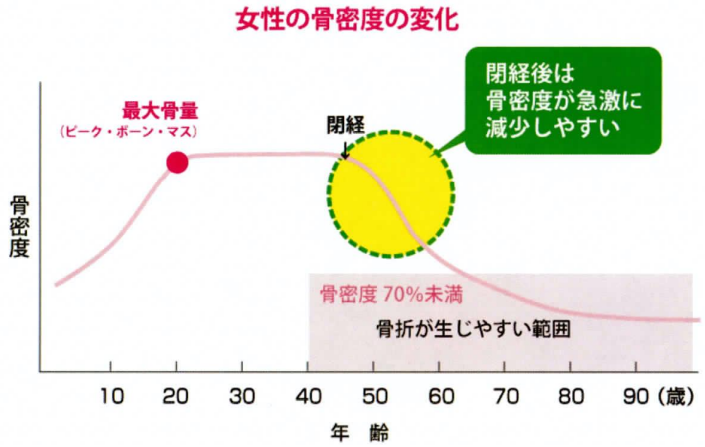


骨粗鬆症の予防とガイドライン 2015

40歳過ぎると骨折
を生じやすくなる

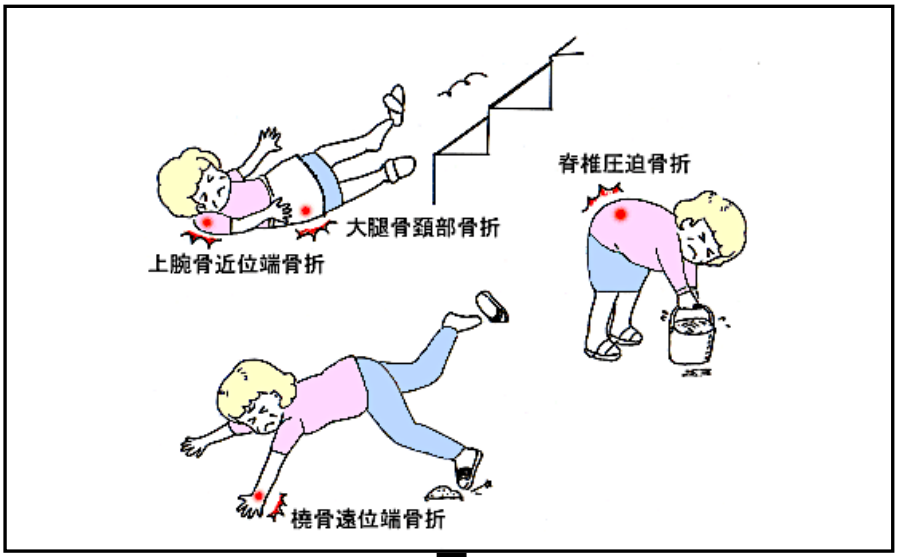


骨粗鬆症の予防と治療ガイドライン2006年



骨粗鬆症の予防と治療ガイドライン2015年

骨粗しょう症を基盤に生じる運動器疾患



健康寿命を短くさせる

症例供覧

80歳, 女性, BMI 16.2
尻もちをついて受傷
骨密度検査：YAM69%
骨粗しょう症治療未介入

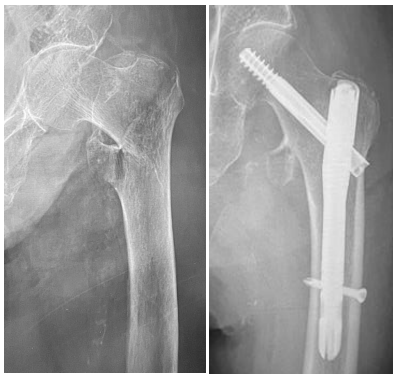
脊椎圧迫骨折



術前　術後

91歳, 女性, BMI 17.7
転倒して受傷
骨密度検査：YAM39%
骨粗しょう症治療未介入

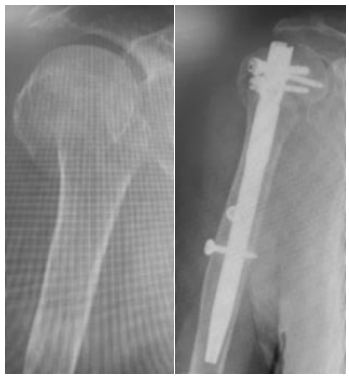
大腿骨近位端骨折



術前　術後

84歳, 女性, BMI 20.1
転倒して受傷
骨密度検査：YAM56%
骨粗しょう症治療未介入

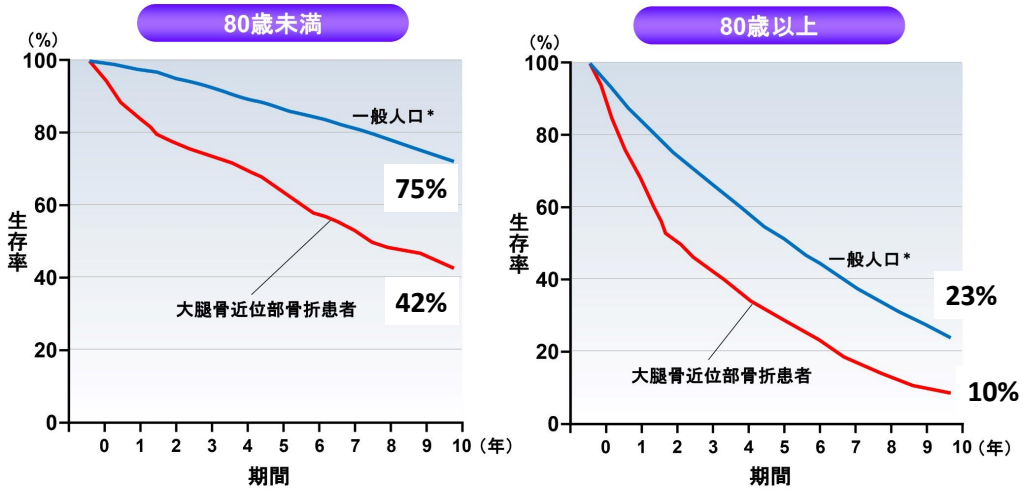
上腕骨近位端骨折



術前　術後

日本における大腿骨近位部骨折後の生存率

● 大腿骨近位部骨折有無別の10年間生存率



＊ 一般人口：年齢、性別、大腿骨近位部骨折をした時期をマッチさせた集団

【対象と方法】1992年1～12月に、大腿骨近位部骨折の治療を行った50歳以上の患者753例（男性：191例、女性：562例：平均年齢78.2歳）について生存率を調査した。

Tsuboi M, et al; J Bone Joint Surg, 2007, 89, 461-466.

ロコモティブシンドローム

「ロコモティブ」とは移動能力があることを意味する言葉
「ロコモティブシンドローム」とは、運動器の障害により、移動能力が低下している状態

筋肉・骨・関節・軟骨・椎間板のいずれか、もしくは複数に障害が起こると、やがてバランス能力・体力・移動能力などが衰え、立ったり歩いたりといった日常生活の中で行う簡単な動作が困難になります。

適切に対処しないと、運動器機能はさらに低下していき、最悪の場合は寝たきり状態になるおそれもあります。

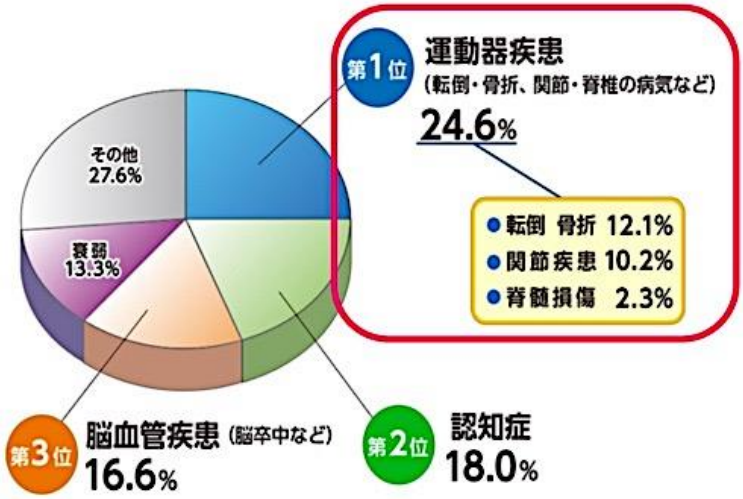






要支援：介護は必要でないものの、日常生活に不便をきたしている
要介護：現在、介護サービスが必要

要支援・要介護が必要になった原因



約25%が運動器の機能低下に関連

平成28年国民生活基礎調査

骨粗鬆症の危険因子

内因子	生活習慣因子	体力因子
● 高齢者 ● 性（女性） ● 早期閉経	● カルシウム不足 ● ビタミンD不足 ● ビタミンK不足 ● リン過剰摂取 ● 食塩過剰摂取 ● 極端な食事制限 ● 喫煙 ● 過度な飲酒	● 運動不足 ● 日照不足

健康寿命延伸プラン

Ⅰ 疾病予防・重症化予防	Ⅱ 次世代を含めた全ての人の健やかな生活習慣形成など	Ⅲ 介護予防・フレイル対策、認知症予防
健診・検診受診	生活習慣病の予防	転倒予防教室

健康日本21　厚生労働省2021

健康寿命延伸プラン

Ⅰ 疾病予防・重症化予防	Ⅱ 健やかな生活習慣形成	Ⅲ 介護・認知症予防
健診・検診受診	**生活習慣病の予防**	**転倒予防 フレイル予防**
かかりつけ医や 近隣開業医の受診	食生活	運動療法

1. 疾病
2. 骨密度検査による骨粗鬆症

健康な食生活

✓ 生活習慣病の予防

✓ 骨をつよくする食事

1日に必要なカロリーについて

必要以上にカロリーを摂取すると、脂肪として蓄積されてしまいます
自分に必要なカロリーを知り、摂り過ぎに注意しましょう

年齢（歳）	男性　身体活動レベル（kcal/日）			女性　身体活動レベル（kcal/日）		
	Ⅰ	Ⅱ	Ⅲ	Ⅰ	Ⅱ	Ⅲ
18～29	2,300	2,650	3,050	1,750	2,050	2,350
30～49	2,250	2,650	3,050	1,700	2,000	2,300
50～69	2,050	2,400	2,750	1,650	1,950	2,200
65～74	2,100	2,350	2,650	1.650	1,850	2,050
75～	1,850	2,250		1,450	1,750	

身体活動レベル

Ⅰ（低い）：**生活の大部分が座位**、静的な活動が中心、デスクワーク等
Ⅱ（普通）：座位中心の仕事、**職場内の移動や立位で作業・接客等**あるいは通勤・買い物・軽いスポーツ等のいずれかを含む
Ⅲ（高い）：**移動や立位の多い仕事への従事者**、あるいはスポーツなど余暇における活発な運動習慣がある場合

自分の適性体重を知ろう

適正体重＝(身長)²×22



適性体重は、統計的に最も病気になりにくい体重とされています。
肥満を指摘されている場合は、適性体重をめやすに減量しましょう。

減量する時の注意点

１か月あたりの減量目標は
現在の体重の3～5%程度までに！
急激に体重を減らし過ぎると危険です。
例）80kgの人が減量する場合、 1か月の減量は4kg程度まで

骨をつよくする食事

1. カルシウム（700mg） ： 骨の主な材料
2. ビタミンD （8.5μg） ： カルシウムの吸収率を高める
3. ビタミンK （150μg） ： 骨の形成を高める

カルシウム



乳製品、小魚、
大豆製品、
野菜 など

ビタミンD



サケ、サンマ、
ウナギ、きくらげ、
干ししいたけ など

ビタミンK



発酵食品
（納豆やキムチなど）、
ほうれん草、小松菜など

＋油脂（オイル）



サルコペニア（筋肉減弱症）

加齢による筋肉量の減少が出現し、筋力の低下、
身体能力の低下が生じる状態



1日のたんぱく質摂取の目安



・高齢者はたんぱく質摂取が少ない。

カルシウムの吸収を妨げるもの

- ●リン過剰摂取：摂取目安（800-1000mg/日）未満
- ●食塩過剰摂取：摂取目安（5.0g/日）未満
- ●極端な食事制限
- ●喫煙
- ●飲酒：適切なアルコール摂取量20g/日（中瓶1本）



骨粗しょう症の危険因子

厚生労働省：日本人の食事摂取基準（2020年版）

健康寿命延伸プラン

Ⅰ 疾病予防・重症化予防	Ⅱ 健やかな生活習慣形成	Ⅲ 介護・認知症予防
健診・検診受診	生活習慣病の予防	転倒予防 フレイル予防
かかりつけ医や 近隣開業医の受診	食生活	運動療法

1. 疾病
2. 骨密度検査による骨粗鬆症

運動療法

- ✓ 転倒予防
- ✓ サルコペニア予防
- ✓ フレイル予防

運動不足になるとどうなる？

運動不足

⬇

筋肉減少

⬇

糖分や脂肪を燃焼できない

⬇

糖分や脂肪が蓄積される

⬇

生活習慣病・がん・うつ
ロコモティブシンドローム・認知症

消費エネルギー割合

安静時の臓器・組織でのエネルギー消費量

臓器・組織	比率（%）
全身	100
骨格筋（筋肉）	22
肝臓	21
脳	20
心臓	9
腎臓	8
脂肪組織	4
その他	16

エネルギーの22%は骨格筋で消費！



筋肉は、糖分や脂肪を燃やす成分

運動の種類と効果

生活習慣病予防のためには有酸素運動が効果的

	無酸素運動	有酸素運動
効果	小さい筋肉	大きな筋肉
運動	筋力トレーニング	歩行・ジョギング・サイクリング
特徴	筋肉量を増やし。基礎代謝を高める	脂肪代謝UP　心臓への負担が軽い
問題点	心臓に大きな負担がかかる 乳酸（疲労物質）が溜まりやすい	オーバーワークになりがち

有酸素運動による効果

1. 中性脂肪減少
2. 善玉（HDL）コレステロール増加
3. 血管伸縮性や強度上昇
4. 塩分放出
5. 免疫機能上昇→風邪を引きにくくなる
6. 脳血流量増加→脳老化（認知症）予防
7. 血糖値上昇を抑制
8. 脳内麻薬放出→爽快感・精神的ストレス解消
9. 骨内血流量増加・骨溶解抑制→骨粗しょう症予防

身体活動（生活活動・運動）目安

運動強度をメッツという単位で表し計算する

メッツ ： 安静時を1とし、何倍エネルギーを消費するかを表したもの

（例）	座って安静にしている状態	1メッツ
	普通歩行	3メッツ
	階段をゆっくり上る	4メッツ
	ジョギング	6メッツ
	エアロビクス	7メッツ

その他活動メッツ☞国立健康・栄養研究所 改訂版 『身体活動メッツ（METs）表』
https://www.nibiohn.go.jp/eiken/programs/2011mets.pdf

強度3メッツ以上身体活動を
1週間で23(メッツ×実施時間)以上行いましょう

計算方法 ： メッツ×実施時間（h） 【例】 通勤歩行1時間実施：3メッツ ×1時間＝3
ジョギング2時間実施：6メッツ ×2時間＝12

運動の目安

参考：厚生労働省： e-ヘルスネット［情報提供］

生活習慣予防のために、強度3メッツ以上
1週間に23 以上の身体活動に加えて1週間に4以上の運動を行いましょう

強度3メッツ以上
1週間に23以上の
身体活動

＋

強度3メッツ以上で
1週間に4以上の運動

以下の運動が良いとされている

- **✓ややきついが30分は続けられる運動**
- **✓冬でも少し汗ばむ程度の運動**
- **✓心拍数100～120回/分**

具体例

僕の場合、**身体活動**は
毎日1時間、通勤の最中に歩いている（3メッツ）から
3 メッツ×1時間×月～金の5日＝15、
休日に家の掃除（3.3メッツ）を3時間しているから
3.3メッツ×3時間＝9.9
足して**24.9**だね





運動は、週2 日の休みの日に
ジョギング（6メッツ）を1時間しているから、
6メッツ×1時間×2日＝12
だから、**12メッツ**



骨を強くする運動習慣

骨粗しょう症の骨折は強度が低下した骨に転倒による外力が加わって生じることが多い。

運動のポイント

1. メカニカルストレス（垂直方向↑の機械的刺激）
2. 身体運動機能の改善

宮腰尚久：ロコモティブシンドロームのすべて:日本出版; 2015

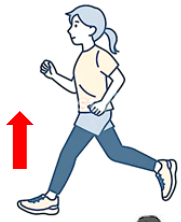
1. メカニカルストレス（機械的刺激）

✓ ジャンプ運動

ウォーキング（8000歩）



ジョギング



階段昇降





- 椅子からの立ち上がり訓練
- 踵おとし
- 腹臥位の等尺性背筋強化訓練



2.　身体運動機能の改善

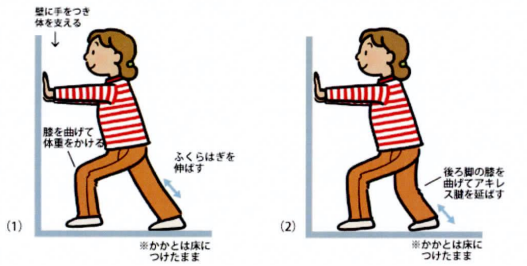
✓ バランス

開眼片足立ち



✓ ストレッチ

ふくらはぎとアキレス腱

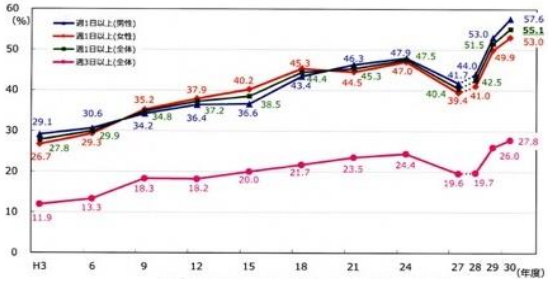


背筋

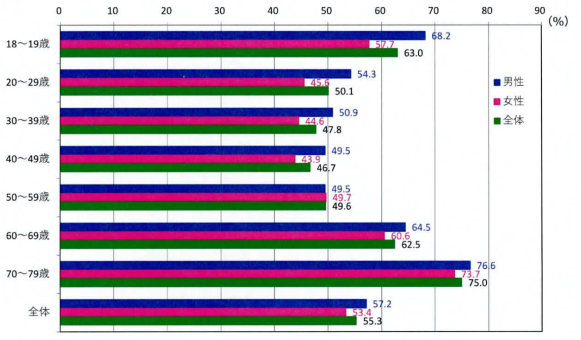


スポーツ人口統計と種目

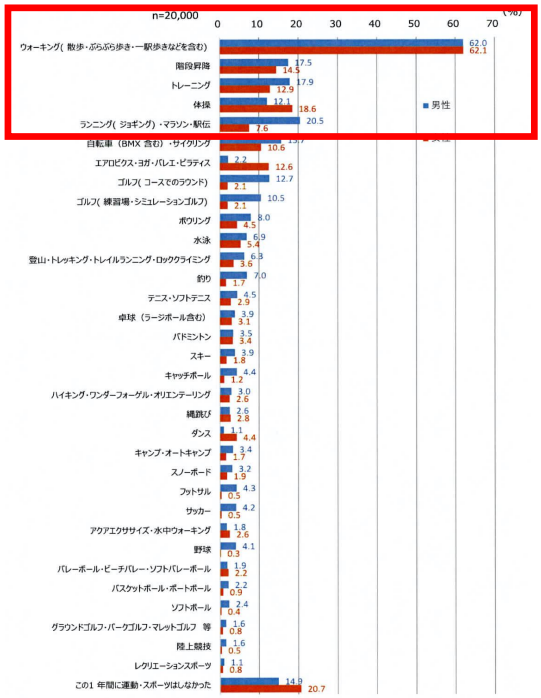
スポーツ庁世論調査　平成31年2月28日



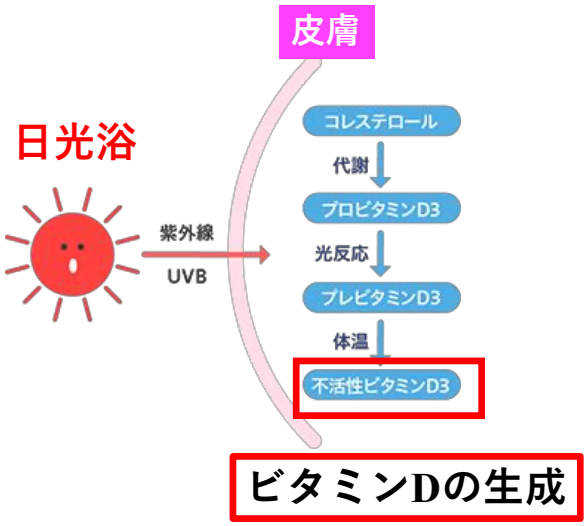
1回/週以上のスポーツ



20歳～50歳のスポーツ参加率が低い



日光浴の有用性



ビタミンD：必要量10μg/日

日照時間

	那覇	つくば	札幌
夏期（7月12時）	5分	6分	8分
皮膚障害	16分	20分	25分
冬期（12月12時）	14分	41分	139分
皮膚障害	42分	98分	300分

夏に腕、脚（顔）を出して10分もしくは30分程度の木陰で日光浴

↓

骨を強くする

国立研究開発法人国立環境研究所　地球開発研究センター「ビタミン生成・紅斑紫外線量情報」2019.7.5

2022年度～尾張北部地区の健康講座を開催

1講座　定員 20人　1時間30分

	江南市	大口町	犬山市	岩倉市	可児市	一宮市	合計
2022年度（回）	6	1	2				9
2023年度（回）	6	2	1	1	1		11
2024年度（回）	5	2	4	1		1	13
2025年度（回）							

対象:586人　　男:女 66:520

平均年齢:75歳(29-91)

整形外科医
のお話



管理栄養士
のお話



理学療法士による
健康体操の実践

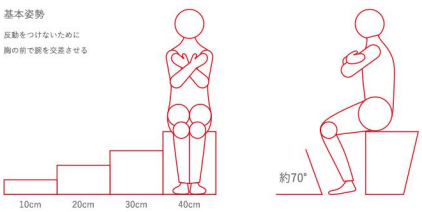




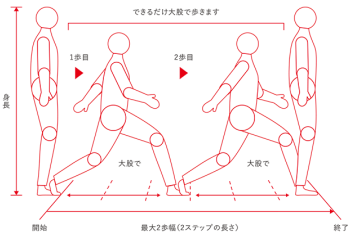


健康(移動能力と骨強度)の評価

1. 立ち上がりテスト



2. 2ステップテスト



3. ロコチェック

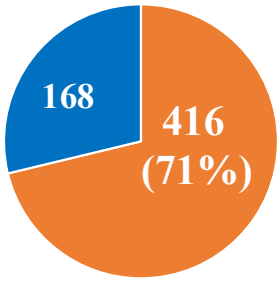


4. 骨強度の検査

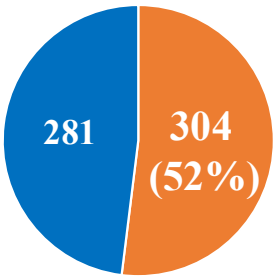


2022-2025年参加住民586人の結果

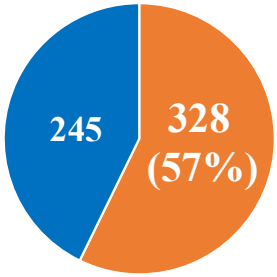
立ち上がりテスト



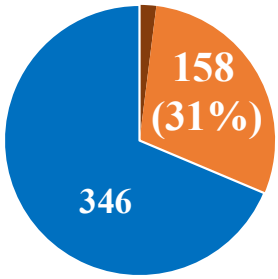
2 ステップテスト



ロコチェック



骨強度の検査



移動能力の低下、骨強度の低下　骨密度要精査
正常

- ✓ 健康講座参加者の半数以上は移動能力の低下が始まっている
- ✓ 参加者の30％は骨強度が低下している

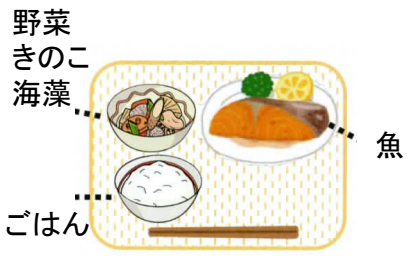
骨をつよくする3つのコツ！！

1. 健診・検診



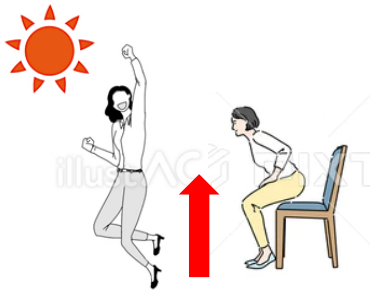
骨粗しょう検査

2. 食生活



カルシウム: 小魚、大豆、牛乳
ビタミンD: きのこ類、魚介類
ビタミンK: 納豆、緑野菜、海藻

3. 日光浴と運動



ジャンプ　ウォーキング
筋力強化訓練
バランス、ストレッチ

骨を強くして転倒・骨折をしない身体を作りましょう！！

スマート・ライフ・プロジェクトの取組

Smart Life Project で
健康寿命をのばしましょう。

「健康寿命をのばしましょう。」をスローガンに、国民全体が人生の最後まで元気に健康で楽しく毎日が送れることを目標とした国民運動。

参画団体数　5,476団体　(R2.3.31現在)



「人生100歳時代」でのWell-Beimg

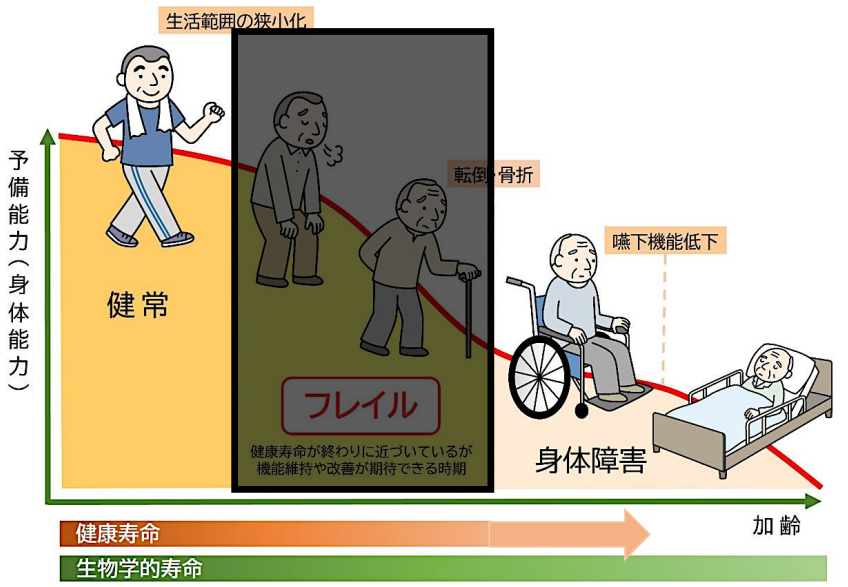
如何にして100歳まで
健康で幸せな生活を送るか

⬇

「健康寿命」と「平均寿命」の差を縮小する

フレイルとは

老いに伴う身体機能の変化



出典:「健康長寿教室テキスト 第2版」(2020 国立長寿医療研究センター・東浦町)より作成

フレイルの基準（改訂J-CHS基準）

- ✓ **体重減少：** 6ヶ月で2kg以上（意図しない）の体重減少
- ✓ **疲れやすい：**（ここ2週間）わけもなく疲れたような感じ
- ✓ **歩行速度の低下：**通常歩行速度＜1.0m/秒
- ✓ **握力の低下：**男性＜28kg、女性＜18kg
- ✓ **身体活動量の低下：**①軽い運動・体操をしていますか？
  ②定期的な運動・スポーツをしていますか？

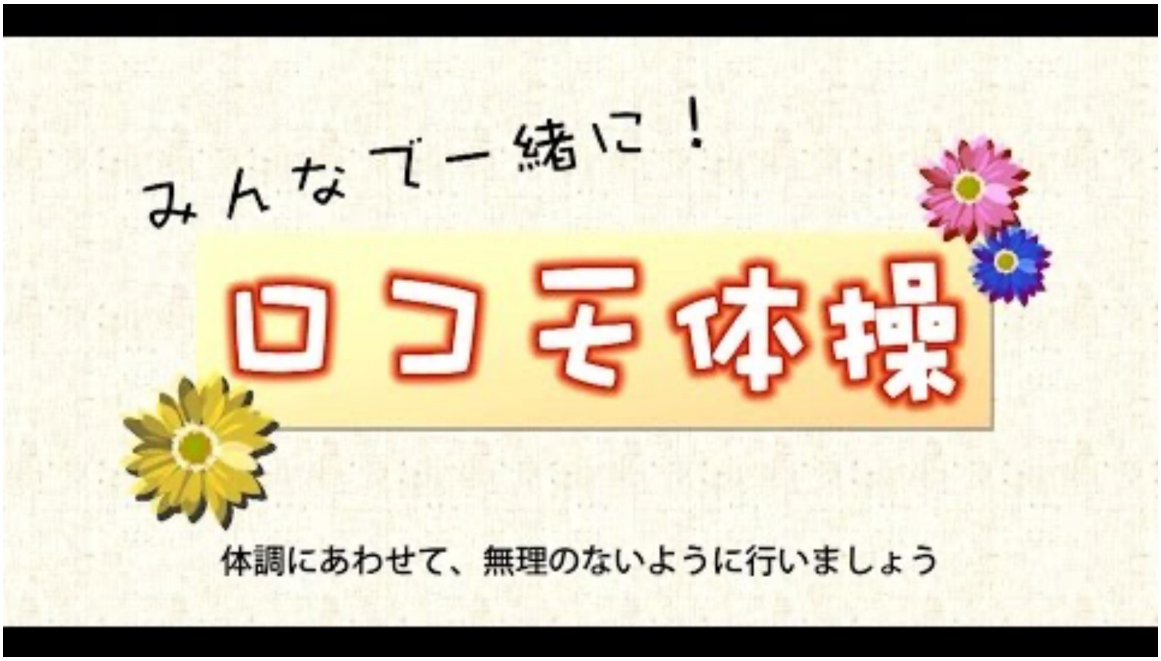
＜判定＞ 5項目のうち、3項目以上該当するとフレイル
1または2項目だけの場合にはフレイルの前段階であるプレフレイルと判断する

Well-Beingの「危険因子」

①「ロコモティブシンドローム」（運動器症候群）
移動を困難にする

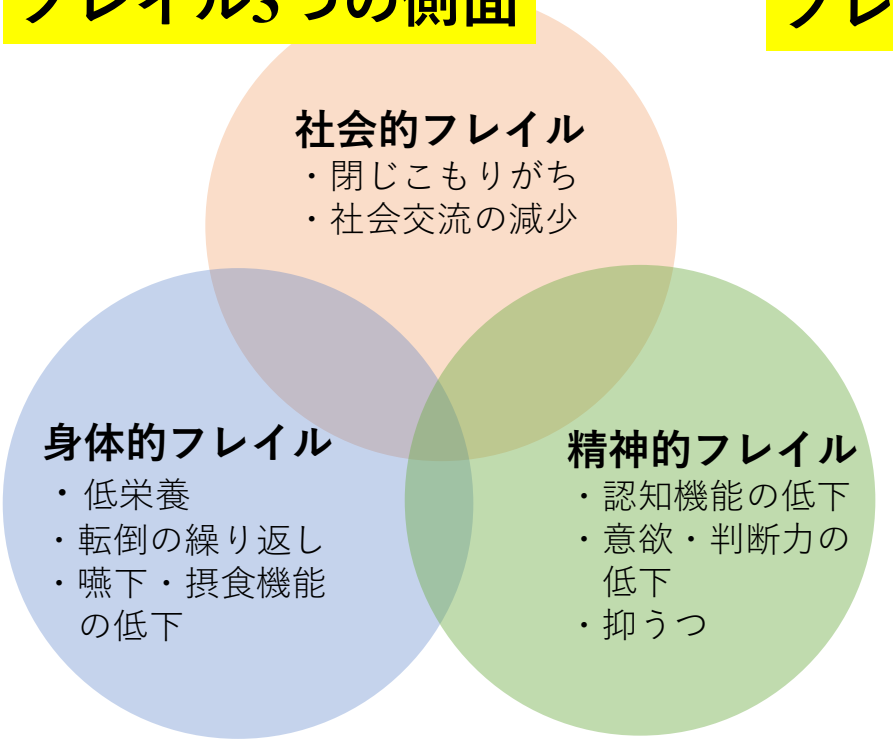
②「サルコペニア」（筋肉減少症）
筋肉・筋量が減少する

③「フレイル」（虚弱）
幸せを阻害する



https://www.youtube.com/watch?v=dFNu7GQwnmc

フレイル3つの側面



フレイル対策

① 栄養

② 運動

③ 社会参加



社会的フレイルとは？

家族や友人・知人との交流機会が減少するなど、社会的に脆弱な状態にあること

どれだけ、社会と交流しているか？と言うこと

“社会とのつながり”は要介護の需要なリスク要因の1つです
しかし、目に見えないために気づきにくい

社会的フレイルは要介護率を上げる？

✓ 社会的フレイルの有無での要介護の発生率

要介護・死亡の発生率

身体的フレイル（ー）社会的フレイル（ー）28.5%

身体的フレイル（ー）社会的フレイル（＋）40.1%↑

身体的フレイル（＋）社会的フレイル（ー）51.7%

身体的フレイル（＋）社会的フレイル（＋）66.1%↑

身体的フレイルがなくても、社会的フレイルがあると要介護のリスクが高くなります

社会的フレイルは見つけにくい

過去に地域高齢者を対象に、
社会的フレイルの有病率調査を実施した研究報告では、

18% でした

千歳市で実施した調査では、

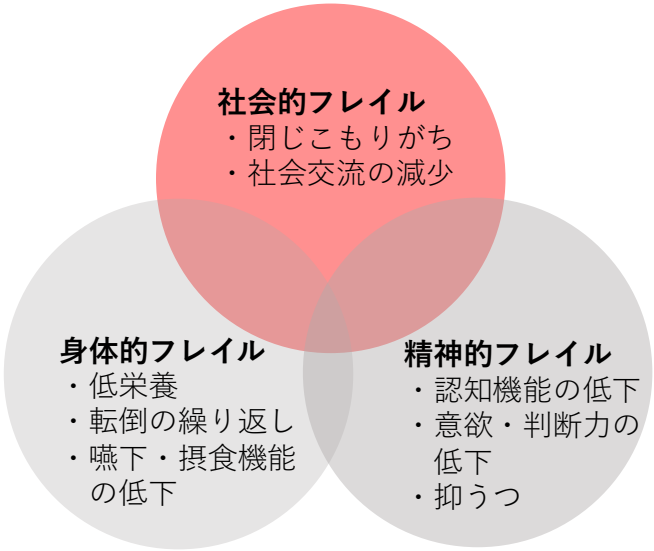
17.6% でした



目に見えない分、定期的にチェックすることは大事です

社会的フレイル？　4つのチェックポイント！

1. 独居
2. 社会的ネットワーク
3. 社会参加
4. 経済状況



Yamadaらの評価基準

それでは、いくつの項目に該当するでしょうか？
今から問いかけをしますので、該当する項目の数を数えてみましょう！

1.　独居

お一人暮らしですか？
上の質問に
<u>「はい」と回答</u>
した場合、該当



フレイル評価基準：フレイルの進行に関わる要因に関する研究
国立長寿医療センター

2.　社会的ネットワーク

あなたは、近所の方とどの程度つきあいをしていますか。

1. **お互いに訪問し合う人がいる**
2. **立ち話をする程度の人がいる**
3. **あいさつをする程度の人がいる**
4. **つきあいはない**

上の質問に、**<u>「3 または 4」</u>**と**回答**した場合に該当



フレイル評価基準：フレイルの進行に関わる要因に関する研究
国立長寿医療センター

3. 社会参加

次の地域活動に参加していますか？（複数回答あり）

1. **祭り・行事**
2. **自治会・町内会**
3. **サークル・自主グループ**
4. **老人クラブ**
5. **ボランティア活動**
6. **その他**

いずれも「なし」と回答した場合に該当



4. 経済状況

現在の暮らしの状況を経済的に見てどう感じますか？

1. **苦しい**
2. **やや苦しい**
3. **ややゆとりがある**
4. **ゆとりがある**

上の質問に、「1 または 2」と回答した場合に該当



何項目が該当しましたか？

フレイルは、早期発見と対策で
健康に戻れる状態です！

4項目のうち

2～4項目以上該当	**フレイル**
1項目該当	**プレフレイル（フレイルの一歩手前）**
0項目	**問題なし**

独居でも社会参加することが大事！？

活動例

学校を支援する



図書整理のお手伝い
（七戸町教育委員会提供）

体験活動を支援する



通学合宿での炊事活動補助
（藤崎町教育委員会提供）

さまざまな人とふれ合う



紙芝居や読み聞かせによる交流活動
（大間町社会福祉協議会提供）

患者や利用者をサポートする



診察室への誘導や話相手
（青森保健生活協同組合提供）



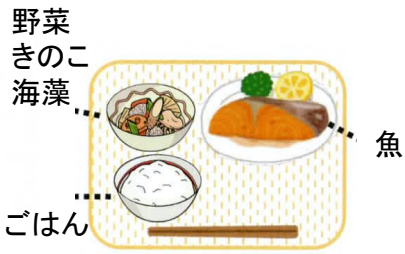
人生100年時代
のばそう身体の健康寿命

1. 健診・検診



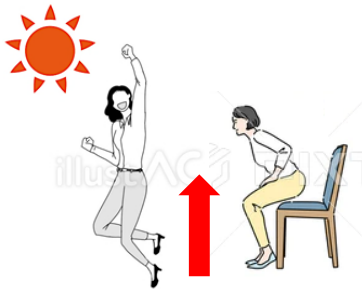
骨粗しょう検査

2. 食生活



カルシウム: 小魚、大豆、牛乳
ビタミンD: きのこ類、魚介類
ビタミンK: 納豆、緑野菜、海藻

3. 運動



ジャンプ　ウォーキング
筋力強化訓練
バランス、ストレッチ

4.　社会活動参加



人とのつながりを
持ちましょう

ご静聴ありがとうございました





のばそうココロの健康寿命

～こんなにおトクな地域生活～

老人クラブ連合会、ヨガサークル、江南市の取組と参加方法をご紹介します。

江南市老人クラブ連合会

活動紹介

地域の高齢者が自主的に集まり、健康・友愛・奉仕の三大運動をもとに活動しています。市内 6 地区に 31 団体、会員 1,282 人が所属しています。グラウンドゴルフ大会、スポーツ大会、ボウリング大会、趣味の作品展、生きがい芸能発表会のほか、地域により子どもとの昔遊びなどの交流や奉仕活動も行っています。

これからの活動

老人クラブ 60 年史の作成、高齢者の生きがいづくりに取り組み、会員数を増やしていきたいと考えています。

活動に参加するには

おおむね 60 歳以上の方は、いつでも入会できます。江南市役所の地域ふくし課、または市老連ホームページからお問い合わせください。地域に単位クラブがない場合は、市老連直轄会員としての入会も案内しています。

◯地域ふくし課　0587-54-1111（内線 456）

会費は各クラブで決定し、おおむね年間 1,200 円が基本です。市老連直轄会員の年会費は 1,200 円です。

◯江南市老人クラブ連合会ホームページ

https://konanshirohren.jimdofree.com/

２次元コードからホームページをご覧いただけます。

高齢者向けヨガサークル

活動紹介

椅子ヨガやリラックスヨガを通じて、参加者が自分のペースで体を動かし、交流しています。

会場とヨガの種類	人数	活動の様子
赤童子西公民館 椅子ヨガ	15 人	90 代の方が 5 人参加。赤童子の住民が多く、地域の人たちの交流が深い教室です。
江南市コミュニティセンター（ウィステリアプラザ） 椅子ヨガ	20 人	長く続けている方が多く、皆さん仲が良い教室です。クラスの 30 分前に来て、楽しくおしゃべりしています。
宮田地区学習等供用施設 椅子ヨガ	15 人	宮田地区老人会から始まり、約 10 年になります。男性も参加し、クラスの最後に歌を歌うなど、童謡も取り入れています。
KTX アリーナ リラックスヨガ	20 人	20 代から幅広い年齢層が参加。瞑想や陰ヨガ、ヨガニドラーなどを取り入れ、呼吸やストレッチ中心のヨガで心と体を整えます。

これからの活動

皆様の可能性を最大限に活かせる指導を目指し、地域の人たちをつなげるかけ橋になりたいと考えています。心に寄り添い、少しでも心身が楽になるよう心がけます。足腰を鍛える内容を増やし、最後まで「ピンピンコロリ」が目標です。

活動に参加するには

ご自身の体調やペースに合わせ、無理なく楽しく続けてください。

体験は 500 円、1 回の参加費は 800 円です。

お問い合わせ

杜本千香
電話：080-3507-7630
メール：cecikashamo0201@hotmail.co.jp

江南市の地域支援事業

地域支援事業には、介護予防・日常生活支援総合事業、包括的支援事業、任意事業があります。

地域支援事業の体系

区分	事業
介護予防・日常生活支援総合事業	介護予防・生活支援サービス事業 一般介護予防事業
包括的支援事業	地域包括支援センター 在宅医療・介護連携推進事業 生活支援体制整備事業 認知症総合支援事業 地域ケア会議推進事業
任意事業	家族介護支援事業 その他事業

一般介護予防事業として、介護予防普及啓発事業、地域介護予防活動支援事業、地域リハビリテーション活動支援事業を紹介しています。

介護予防・生活支援サービス事業

サービス	内容
訪問型サービス	訪問ヘルパーによる自宅での身体介護・生活支援。リハビリ職等による自宅での生活機能向上のための指導。
通所型サービス	通所介護施設での食事やレクリエーション。リハビリ職等による医療機関や整骨院等での生活機能向上のための指導。
生活支援サービス	栄養改善と安否確認を目的とした給食サービス等。

江南市の一般介護予防事業

一般介護予防事業では、次の教室を紹介しています。

教室	内容
足腰弱らん教室	運動が苦手な方でも気軽に参加できる、腰痛・肩こり・膝痛予防の体操教室。
楽しく健康づくり教室	転倒予防のための体操や、認知症を予防するための講座。 協力：社会福祉法人サン・ビジョン
ちいきのきょうしつ	市民が講師となり、趣味や特技を活かした介護予防教室。
講師派遣型運動教室	地域による自主的な介護予防活動の継続を支援するため、講師を派遣。

介護予防の三本柱

① 毎日体を動かすこと　運動を継続することで、筋力低下を防ぎ、転倒予防や介護予防につながります。

② しっかり食べること　筋肉を維持するため、毎日の食事をしっかり取り、低栄養を防ぎます。

③ 人とつながること　社会参加は、身体だけでなく、認知機能や心の健康にも良いとされています。

介護予防の相談先

江南市役所 介護保険課 介護予防グループ

市役所 1 階 西側フロア　電話 50-0229

相談先	電話
北部地域包括支援センター（フラワーコート江南内）	57-2155
中部地域包括支援センター（江南厚生病院内）	51-3322
南部地域包括支援センター（佐藤病院内）	55-5470