

地域包括支援センター



郡上市地域包括支援センター

健康長寿をめざせ！ 介護予防サポーター

活動紹介

市では、介護予防サポーター養成講座を開催し、市民主体の集いの場等で活用できる、筋力向上体操や高齢者の栄養、口腔体操等フレイル予防に関する学習を行っています。

これまでに73人が修了され、各地で介護予防活動を実践されています。

今回は、介護予防サポーターの活動を紹介します。

みんなで楽しく体操とおしゃべりで介護予防しています！

木村千榮子さん他2名は、介護予防サポーター養成講座第3期生（平成28年度）で、週1回ボール体操やセラバンド体操を地区の集会所で行っています。



サロン「未だ未だ頑張ろう会」(大和町下栗葉)のみなさん

きっかけは、昨年夏の大雨で体育館に避難した時に、集まった人たちで話していると、定期的に地域の人みんなで体を動かしたり、おしゃべりをして、つながりを持つことが大切だと感じられたからだそうです。

木村さんは、「最初は、理学療法士の指導を受け、体操を思い出すところから始まりました。今では、みんなで声を掛け合い、体操をしています。」と笑顔で話されました。

参加者からは、「畑仕事をしても前ほど痛みがなくなりました。」「ここへ来ることが生きがいなんだ。」「週に1回みんなに会えて、話したり笑ったりすることが楽しい」という感想が聞かれました。今では15人ほどの仲間が集まり楽しく身体とお口の体操をしています。

社会参加と介護予防効果の関係について

厚生労働省科学研究班のデータによると、スポーツ関係・ボランティア・趣味関係のグループ等への社会参加の割合が高い地域ほど、認知症やうつ、転倒のリスクが低い傾向がみられるそうです。

今年も介護予防サポーター養成講座を開催します。講座を受けて、身近な場所で身近な仲間と、元気な心と身体づくりに挑戦してみませんか。ご応募お待ちしております。

「介護予防サポーター養成講座」受講者募集中！

- 日程：8月28日～11月13日
毎週水曜日（計12回）
- 時間：午後1時30分～午後3時30分
- 会場：白鳥ふれあい創造館
- 受講料：無料
- 申込期限：8月14日（水）まで
- 申込先：地域包括支援センター
☎67-0008



つくってみ！ たべてみ！

健康
づくりは
減塩から

～あの味 この味 うす味で～

郡上市食生活改善推進員協議会
美並支部（にんじん学級）



たんたんくん

鮎の骨からは美味しい出汁が出ます！夏バテぎみで食欲のない猛暑が続くこの時期、この雑炊ならさらっと食べやすいです。鮎が手に入ったら、ぜひ挑戦してみましょう。

◎ 鮎雑炊 ◎ (4人分)

1人分：エネルギー 162kcal、食塩相当量 1.6g

鮎	2尾
ご飯	240g
水	1000ml
塩	小さじ1
A うま味調味料	適量
しょうゆ	少々

《つくり方》

- ① 鮎を焼いて頭と尻尾を取り、骨と身に分ける。骨はお茶パックの袋に入れておく。
- ② 水1000mlを沸騰させ、骨の入った袋を入れ3分ほど煮る（煮すぎると濁るので注意）。
- ③ 骨を取り出し、ほぐした身を入れてひと煮立ちさせ、Aを入れる（うま味調味料としょうゆを加減して味を整える）。
- ④ ご飯を洗い、ぬめりを取る。
- ⑤ 別の鍋におたま4杯のだし汁とご飯を入れて、柔らかくなるまで煮る。
- ⑥ 器に⑤のご飯を入れ、身を添えてだし汁をかける。



★毎月19日は
『食育の日』★