

# たけはん通信

第4号 発行日：令和4年7月 発行者：竹中・判田地域包括支援センター

こんにちは！ 竹中・判田地域包括支援センターです。  
地域の方に少しでも地域包括センターの活動や気持ちをお伝えすることができたらとの思いで  
たけはん通信を発行しています！(^^)!

## 今回の内容は **健康長寿を目指して社会参加！！**

日本は長寿の国です。そして、人生100年時代を迎えようとしています。  
平均寿命が延びる中、長く健康で生きがいのある生活を送ることを願う方  
は多いと思います。

その人らしい  
社会参加



健康寿命は、日常生活を制限されることなく健康的に生活を送ることのできる期間です。とても長生きの方でも長期間にわたり介護や入院が必要であれば健康寿命は短いということになります。

自らの意思で社会参加をすることで、新しい友人に会えたり、地域とのつながりができたり、社会貢献によるこころの充実感を得られ生きがいを感じるなど、心身に良い影響を及ぼすことで健康長寿の実現に結び付くと考えられています！

今後も、高齢化がさらに進行してきます。高齢になっても毎日充実した健康長寿生活を過ごすためにも、就労やボランティア活動、生涯学習などの社会活動に参加してみたいかがでしょうか。



祝

大分県健康寿命

(令和3年12月)

男性：73.72歳、全国1位

(H28調査：71.54歳、全国36位)

女性：76.60歳、全国4位

(H28調査：75.38歳、全国12位)



大分県では、健康寿命が、  
令和3年12月の発表では男性1位、女性4位と順位を伸ばし、男性は「日本一」を達成しています。

社会参加活動については、当包括で、窓口として個々の状況に合わせて、提案・紹介を行っています。  
また、地域に出向いて介護予防について等、講話を行う取り組みもしています！

→ 裏面へ。当包括の地域活動を報告します。

## 5月 下竹中なずな会サロン：下竹中公民館へ！

へつぎ病院のリハビリ職員が開催している出張型パワーアップ教室に同行しました！

介護予防についての講話や、体力測定、全員で体操、半年前にも同様のことを行い、前回との体力測定を比較する事ができました。

10名程の参加でした。皆さん笑顔で一生懸命に取り組んでいました。今回、実施した体操をご自宅でも継続して行えるといいなと思います！



体操



## 6月 いきいきサロン判田台さくら会：判田台集会所へ！

大分市が、自身の興味や関心事などを目標に掲げ、自発的な介護予防をサポートするツールとして「フレイル予防手帳」を作成しました！ご活用して頂けたらとの思いで保健師より右記写真のフレイル予防手帳を用いてお話をしました(▽)/外は暑かったですが水分補給をしつつゆったりとした雰囲気でお話を聞いて下さいました。ありがとうございました！是非！フレイル予防手帳を活用して健康寿命を目指していきましょう☆☆☆



※地域包括支援センターは、地域で暮らす高齢者の総合相談窓口です。いつでもお気軽にご相談下さい！

(※フレイルとは加齢に伴って運動、認知機能が低下してきた状態、要介護に至る前)

