

2 - 3 高齢者の閉じこもり

2 - 3 - 1 生きがいを感じている高齢者を増やす

平均寿命が80歳を超えています。
生きがいを持ち自分らしく生きるために考えていることはありますか？

区民健康意識調査で、地域活動に参加している区民の割合は、60歳代男性24.7%・女性36.1%、70歳代の男性13.9%・女性42.2%でした。

地域活動は女性の方が多く参加されていますが、仕事、趣味、旅行、運動など、この他にも人生を充実させるための生きがいは、人それぞれです。

いつまでも好奇心を忘れず、自分にとっての生きがいを見つけて、自分らしく楽しく過ごしましょう。

2-3-1 支援メニュー(1)

高齢事業課事業

- シニア世代地域活動あと押し事業
- シルバー人材センター事業
- 福祉会館健康・教養事業
 - 男の体操教室
 - 血液サラサラ体操
 - 運動・体力アドバイスコーナー
 - 予防体操教室
 - リラックス&バランスアップ
 - 筋力アップ体操 Hard・Soft
 - 健康体操教室
 - こつこつ体操
 - スリム体操
 - らくらく体操教室
 - 筋力マシンアドバイス
 - にこにこ健康フェア
 - 彩り 舞踊
 - 社交ダンス教室
 - 下町舞踊教室
 - ジャズダンス教室
 - フラダンス
 - フラダンス教室
 - レクダンス教室

- ゲートボール教室
 - カーリング教室
 - 太極拳教室
 - カンフー体操&太極拳
 - 卓球教室
 - ソフトヨガ
 - はじめてヨガ
 - ゆったりヨガ教室
 - レクリエーションダンス教室
 - 練功十八法&ストレッチ
- (詳細は支援メニュー紹介コーナーをご覧ください)

生きがいを感じている高齢者を増やす

指標 地域活動に参加している高齢者の割合
生きがいを感じている高齢者の割合

現 状	5年後	10年後
1 地域活動に参加している高齢者の割合 (区民・14年度) 60歳代 男性 24.7% 女性 36.1% 70歳代 男性 13.9% 女性 42.2%	60歳代男性 30% 女性 40% 70歳代男性 15% 女性 45%	60歳代男性 35% 女性 45% 70歳代男性 20% 女性 50%
2 生きがいを感じている高齢者の割合 (調査検討)	↑	

2-3-1 支援メニュー(2)

福祉会館健康・教養事業

生け花教室	囲碁入門教室	絵手紙教室
笑顔で民謡	演歌カラオケ教室	カラオケ教室
かんたんマジック	科学教室	古典文学
声を出そう！詩吟教室	コーラス教室	
漢文で読み解く中国歴史の名場面	シニアのためのボランティア講座	
四季のありがとう	詩吟教室	写経をはじめ
自悠大学	手芸	初級ハーモニカ教室
初心者のペン習字	書道教室	水墨画教室
創作折り紙教室	たのしい手芸	チャレンジ！三味線
俳画教室	俳句教室	はじめての手話教室
はじめてのペン習字	はつらつ歌声教室	みんなのコーラス
民謡教室	やさしい英会話	やさしいオカリナ
歴史文学教室	歴史への誘い	朗読教室

(詳細は支援メニュー紹介コーナーをご覧ください)

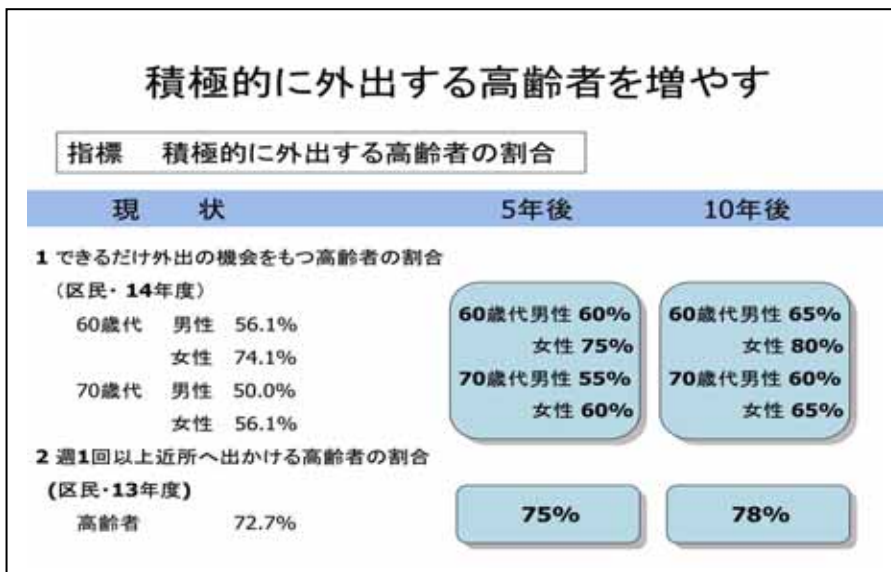
2 - 3 - 2 積極的に外出する高齢者を増やす

あなたは何のために外出しますか？
 買い物、趣味、旅行、おいしいものを食べるため、友人に会うため、いろいろな目的を持って外出されていることでしょう。

区民健康意識調査で、できるだけ外出の機会をもつ高齢者の割合は60歳代男性が56.1%。女性が74.1%、70歳代男性は50.0%、女性は56.1%でした。

また、週1回以上近所に出かける高齢者は72.7%でした。

外出すると、階段を上ったり、乗り物に乗ったりと、自然に歩くことになります。改まって運動をしなくても、自然と運動になります。



いつまでも自分の力で外出できるよう、外出機会を積極的にもちましょう。
 また、閉じこもりがちの方に、是非お誘いの言葉をかけてあげてください。

2-3-2 支援メニュー

健康スポーツ公社事業

🏃 シルバー体操教室

🏃 いきいき体操

🏃 民踊教室

🏃 転ばぬ先のトレーニング

高齢事業課事業

🏃 ふれあい入浴証交付事業

🏃 シルバー人材センター事業

🏃 福祉会館健康・教養事業

🏃 男の体操教室

🏃 血液サラサラ体操

🏃 予防体操教室

🏃 運動・体力アドバイスコーナー

🏃 筋力アップ体操 Hard・Soft

🏃 健康体操教室

🏃 こつこつ体操

🏃 スリム体操

🏃 らくらく体操教室

🏃 筋力マシンアドバイス

🏃 にこにこ健康フェア

🏃 彩り 舞踊

🏃 下町舞踊教室

🏃 社交ダンス教室

🏃 ジャズダンス教室

🏃 フラダンス

🏃 フラダンス教室

🏃 レクダンス教室

🏃 カンフー体操&太極拳

🏃 太極拳教室

🏃 卓球教室

🏃 ゲートボール教室

🏃 カローリング教室

🏃 ソフトヨガ

🏃 はじめてヨガ

🏃 ゆったりヨガ教室

🏃 レクリエーションダンス教室

🏃 練功十八法&ストレッチ

🏃 生け花教室

🏃 囲碁入門教室

🏃 絵手紙教室

🏃 笑顔で民謡

🏃 演歌カラオケ教室

🏃 カラオケ教室

🏃 かんたんマジック

🏃 科学教室

🏃 古典文学

🏃 声を出そう！詩吟教室

🏃 コーラス教室

🏃 漢文で読み解く中国歴史の名場面

🏃 シニアのためのボランティア講座

🏃 四季のありがとう

🏃 詩吟教室

🏃 写経をはじめ

🏃 自悠大学

🏃 手芸

🏃 初級ハーモニカ教室

🏃 初心者への習字

🏃 書道教室

🏃 水墨画教室

🏃 創作折り紙教室

🏃 たのしい手芸

🏃 チャレンジ！三味線

🏃 俳画教室

🏃 俳句教室

🏃 はじめての手話教室

🏃 はじめてのペン習字

🏃 はつらつ歌声教室

🏃 みんなのコーラス

🏃 民謡教室

🏃 やさしい英会話

🏃 やさしいオカリナ

🏃 歴史文学教室

🏃 歴史への誘い

🏃 朗読教室

(詳細は支援メニュー紹介コーナーをご覧ください)

2 - 3 - 3 運動習慣をもつ高齢者を増やす

高齢者に運動は無理といわれる時代は過去のものになりました。

今や、高齢者も積極的に運動をする人が多くなりました。

区民健康意識調査では、運動習慣のある高齢者の割合は、60歳代男性 40.4%、女性 50%、70歳代男性は 19.4%、女性 38.6%でした。

近年**パワーリハビリ**¹⁴という言葉を目にするようになりましたが、高齢者でも筋力トレーニングを行うと筋力が3割以上向上し、バランス能力、柔軟性など

¹⁴ パワーリハビリとは、要介護高齢者などの動作性と体力の向上を目的とした、十分なストレッチと軽い負荷をかけられる機器を使ったトレーニングプログラム。

いろいろな体力要素が改善することが知られてきました。

高齢者の場合、多くの病気を持つ方もいらっしゃるのですが、なかなか運動に踏み切れないこともあるかと思いますが、軽い程度からはじめるので、安全に運動できるようになりました。

運動により、筋力・体力がつくと、精神的にも自信が湧いてきます。

身近な施設に足を運んで、まず1歩を踏み出してみましょ。

2-3-3 支援メニュー

- 健康スポーツ公社事業**
- 健康度測定 運動実技指導 「ウォーキング 12 週間」講座
- いきいき体操 シルバー体操教室 転ばぬ先のトレーニング
- 民踊教室
- 高齢事業課事業**
- 福祉会館健康事業**
- 男の体操教室 血液サラサラ体操 運動・体力アドバイスコーナー
- スリム体操 予防体操教室 筋力アップ体操 Hard・Soft
- 健康体操教室 こつこつ体操 リラックス&バランスアップ
- らくらく体操教室 筋力マシンアドバイス にこにこ健康フェア
- 彩り 舞踊 社交ダンス教室 ジャズダンス教室
- フラダンス フラダンス教室 レクダンス教室
- ゲートボール教室 カンフー体操 & 太極拳
- カローリング教室 太極拳教室 卓球教室
- ソフトヨガ はじめてヨガ ゆったりヨガ教室
- レクリエーションダンス教室 練功十八法 & ストレッチ

(詳細は支援メニュー紹介コーナーをご覧ください)

運動習慣をもつ高齢者を増やす

指標 運動習慣のある高齢者の割合
意識して身体を動かしたり運動したりする高齢者の割合
一日平均歩数3000歩以上の高齢者の割合

現 状	5年後	10年後
1 運動習慣のある高齢者の割合(14年度)		
60歳代 男性 40.4% 70歳代 男性 19.4%	60歳代男性 45% 女性 55% 70歳代男性 20% 女性 40%	60歳代男性 50% 女性 60% 70歳代男性 25% 女性 45%
(区民) 女性 50.0% 女性 38.6%		
2 意識して身体を動かしたり運動したりする高齢者の割合(14年度)		
60歳代 男性 68.6% 70歳代 男性 63.9%	60歳代男性 70% 女性 80% 70歳代 65%	60歳代男性 75% 女性 85% 70歳代 70%
(区民) 女性 75.0% 女性 63.2%		
3 一日平均歩数3000歩以上の高齢者の割合 (14年度)		
60歳代 男性 54.0% 70歳代 男性 27.8%	60歳代男性 60% 女性 70% 70歳代男性 30% 女性 45%	60歳代男性 65% 女性 75% 70歳代男性 35% 女性 50%
(区民) 女性 63.9% 女性 43.9%		