

あなたの地域でも…



健康講座を開催します♪

港区保健福祉センターでは、運動サポーターといっしょに地域の集会所などに出向き、ラジオ体操やウォーキング、百歳体操などの講座を行っています。ご希望されるところがありましたら、ぜひご連絡ください。

● 講座内容

- * 港区の高齢化実態
- * いきいき百歳体操
- * デュアルタスク
- * 正しいラジオ体操または正しい歩き方 など
- * 運動継続の効果
- * かみかみ百歳体操



★ いきいき百歳体操とは…

「おもり」を手首や足首につけ座って行う運動です。「おもり」はその方の筋力や体力に合わせて、0kgから1.8kgまでの9段階に調整できます。この運動を続けることで、筋力やバランス能力が高まり、転倒しにくい身体になります。

★ かみかみ百歳体操とは…

口の周りや舌を動かし、食べる力や飲み込む力をつける体操です。この体操を行うことで、唾液がよく出るようになり、口の中が清潔に保たれるとともに、口の周りに力がつき、食べこぼしやむせることが改善できます。週1回以上、「いきいき百歳体操」と合わせておこなうとより効果的です。

※会場準備として、背もたれのある椅子を人数分ご用意ください。

デュアルタスク能力チェック

- ☐ 何かにつかまることなく、椅子から立ち上がることができますか？
- ☐ 何も入っていない空のコップを持ちながら、真後ろに方向転換することができますか？
- ☐ 水などが入ったコップを持ちながら、こぼさずに歩くことができますか？
- ☐ トイレに行く、電話が鳴っているなど急いでいるときに、敷居やカーペットなどの段差につまづくことはありませんか？
- ☐ お皿の上にボールを載せて片手で持ち、ボールを落とさないように、5m程度、できるだけ速いスピードで歩けますか？

☆ お問い合わせ ☆

港区保健福祉センター保健福祉課保健活動
大阪市港区市岡1-15-25（区役所3階33番窓口）
☎ 06-6576-9968 平日9時～17時30分



平成 28 年 11 月港区保健福祉センター保健福祉課保健活動作成

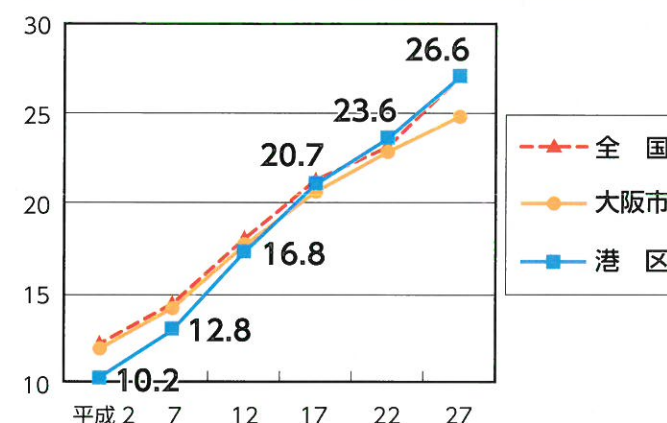
みなりん健康アップ情報

みなとくでながいしましろうともに元気で♪

いつまでも元気に長生きしたいですね。しかし、港区の健康寿命は、男性 75.3 歳(24 区中 22 番目)、女性 80.7 歳(24 区中 21 番目)と大阪市でも低いのが現状です。(平成 22 年度)

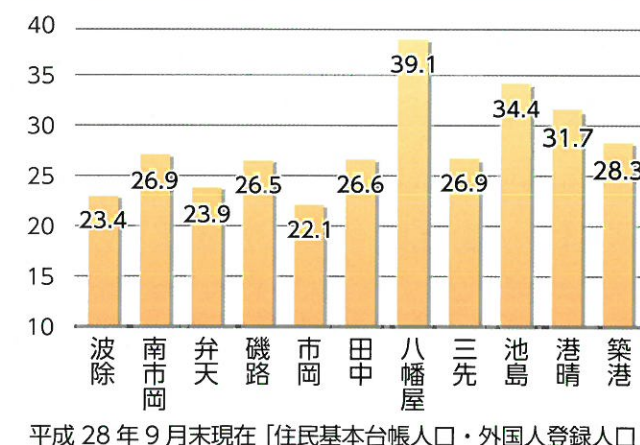
今日からできる、介護予防に取り組んで、元気に年を重ねましょう！

港区の高齢化率の推移



港区の高齢化率は平成 17 年から大阪市平均を上回り、平成 27 年には 26.6%、区民の約 4 人に 1 人が 65 歳以上の高齢者です。

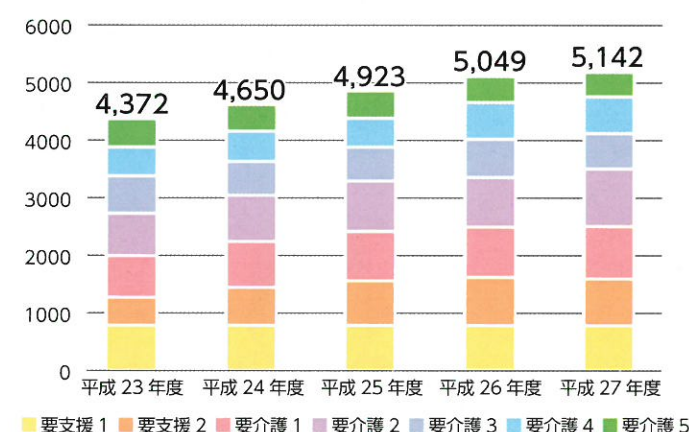
地域別 65 歳以上の割合 (%)



平成 28 年 9 月末現在「住民基本台帳人口・外国人登録人口」

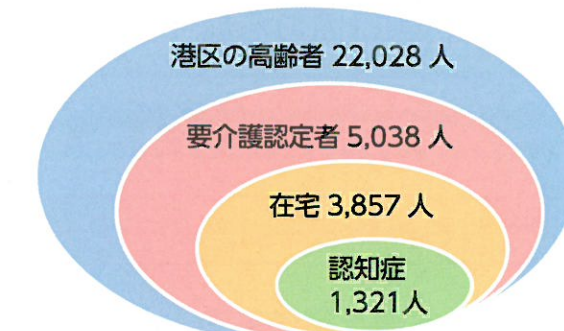
市岡・波除・弁天地域は港区全体の高齢化率より低く、八幡屋・池島・港晴地域の高齢化率は 30%を超えています。

港区の要介護認定者数



港区の要介護認定者数は年々増加しており、要支援 1・2 と要介護 1 のいわゆる軽度認定者が全体の半数近くを占めています。

港区の要介護認定率



平成 27 年 12 月 1 日 大阪市要介護認定システムより

港区で要介護認定を受けている高齢者の割合は 22.9%、約 4.5 人に 1 人は、支援や介護が必要な状態です。そのうち、76.6%は在宅で生活をされていますが、約 3 人に 1 人は認知症があります。