

自分でも効果を実感！&町の元気づくりに活かせる！



## はあとふるパワーアップ体操 リーダー養成セミナー 参加者募集

身近な場所で、町民の皆さんが自主的に運営する、はあとふるパワーアップ体操を行う活動を、町と埼玉県理学療法士会が支援します。

「はあとふるパワーアップ体操」とは、重さが調節できるバンドを腕や足につけて足腰等の筋肉を鍛える体操です。このセミナーは、体操の実践等を中心に、いつまでも元気に過ごすための体づくりのノウハウを学び、ご自身も効果を実感しながら、町の元気づくりに活用するためのセミナーです。

■対象 20歳以上で、原則、セミナーに全日程(8回)参加できる、次の①～③に当てはまる方

①習得した体操を活かしたボランティア活動に興味・関心がある、または活動に携わりたい、活動をしたいと考えている方。

②現在、サロン活動などのボランティア活動等を行っており、活動の中に定期的に体操を取り入れたいと考えている方。

③(町外在住者の場合)鳩山町内で、はあとふるパワーアップ体操を活用した定期的な活動を始めたいと考えている方。

■日時 8月24日、31日、9月7日、14日、21日、

28日、10月5日、12日(全8回。すべて水曜日)午後1時30分～3時30分(受付は午後1時10分から)

■場所 鳩山町地域包括ケアセンター 地域の交流スペース

■費用 無料 ■定員 20人程度

■内容 ①町内で「はあとふるパワーアップ体操」を活用した地域活動を始めるための基礎講座 ②「はあとふるパワーアップ体操リーダーとして活動するための実践講座」

■講師 理学療法士ほか

■持ち物 マスク、飲み物、筆記用具、動きやすい靴、服装でお越しください。

※6回以上出席された方には、最終日に修了証等をお渡しします。

※今後の新型コロナウイルス感染症の影響により、事業の一部変更または中止になる場合があります。

■申込・問合せ 7月11日(月)から22日(金)までに地域包括支援センター ☎296-7700へお申し込みください。



令和2年データ(最新)による

# 埼玉県65歳健康寿命において 男女ともに県内1位になりました

男女とも  
県内1位の快挙

鳩山町では「栄養・運動・社会参加」の3本柱を基本理念として、町民の皆さんや、関係機関及び団体が一体となり、健康づくりを進めてきました。こうした取り組みなどから鳩山町は、埼玉県衛生研究所が作成している最新データ「埼玉県の健康指標(令和2年)」の、埼玉県65歳健康寿命で、男女ともに県内1位となることができました。

埼玉県65歳健康寿命とは、65歳から要介護2以上になるまでの期間を指します。鳩山町はこの要介護2以上になるまでの期間が県内で最も長く、高齢になっても自立した生活が送れている方が多い町と言えます。

鳩山町が埼玉県65歳健康寿命で初めて男女ともに1位となったのは平成20年であり、それ以降も、鳩山町は常に上位をキープし続けてきました。

特に平成26年、27年、28年は男女ともに、3年続けて県内1位となり、また、男性は平成26年データから最新の令和2年データまで、7年連続で県内1位という快挙を成し遂げています。

### 健康で自立した生活を送るための 鳩山町の取り組み

鳩山町では、65歳以上高齢者人口が令和7年に50%以上になることが推測されてきました。このため、可能な限り住み慣れた地域で生き活きた生活を送ることができるように、平成21年より東京都健康長寿医療センター研究所と共同で「健康長寿のまち はとやま」を目指し健康づくり、介護予防事業に今日まで、取り組んできました。

健康長寿に影響する二大要因

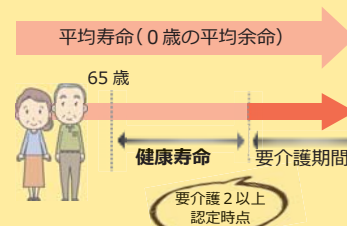
「疾病」と「老化」であり、それにより心身機能が低下し、要介護状態に繋がっていくことが分かっています。

これを改善するため、研究所との取り組みとして、「栄養・運動・社会参加」の3つを掲げ、事業を実施し続けてきました。この3つを柱とする事業展開は「鳩山モデル」として埼玉県でも広く評価されています。

また、「栄養」としての取り組みでは令和4年度は、女子栄養大学と連携して「健康長寿に向けた食事に関する調査」を実施します(広報はとやま6月号掲載)。

## 埼玉県65歳健康寿命とは

埼玉県では、65歳に達した県民が健康で自立した生活を送ることができる期間、具体的には、介護保険制度の「要介護2以上」になるまでの期間を「健康寿命」として算出しています。



### 認知症になっても安心して暮らせるように 認知症サポーター養成講座を実施しました



5月31日(火)、町内の特別養護老人ホーム松寿園東館の井藤陽介氏を講師として、手作業の会参加者、家族およびボランティアを対象に、認知症サポーター養成講座を実施しました。

この講座は、認知症を正しく理解し、地域で認知症の人やその家族を見守り、できる範囲で支援する「認知症サポーター」を養成し、認知症になっても安心して暮らせるまちをつくっていくことを目的としています。参加者は、講義やグループワークを通して認知症に対する理解を深めていました。

講座終了後に、手作業の会参加者が、種から育てたマリーゴールドの苗を配布しました。9月の世界アルツハイマー月間に合わせて「オレンジガーデニングプロジェクト」を実施予定です。

■問合せ 町地域包括支援センター ☎296-7700

「運動」としての取り組みでは、AAトレーニング事業や健康マイレージ事業をはじめ、はあとふるパワーアップ体操や、地域健康教室などを実施し、「社会参加」としての取り組みではニュータウンふくしプラザなど地域のサロン活動やボランティアの育成などを実施しています。

これらの活動は、町民の皆さんが主体となって積極的に事業を展開を行ってきており、このことが町で健康で自立した生活を送れる方が多い要因の一つに繋がっています。

町はこれからも、町民の皆さんや関係機関及び団体などと一緒にとなり、健康長寿に繋がる取り組みを実施していきます。皆さまのご参加をお待ちしています。

■問合せ 町保健センター ☎296-25530