

男性必見！
つるがをもっと
元気に♪

男性限定の「介護予防教室」

「元気づくりグループ」に参加しませんか

市では、「T3 元気づくりプロジェクト！」（つるがで・つづける・つながる 元気づくり）として、高齢になってもいつまでも住み慣れた地域で、自分らしく自立した生活ができることを目標に介護予防事業に取り組んでいます。

敦賀市の方で介護が必要になった原因を調べると、男性は、**生活習慣病（脳卒中・心臓病）**が上位を占め、女性は、**関節疾患、骨折・転倒**が原因で介護を受ける方が多くなっています。

本市では、この要介護状態となる要因を踏まえ、男女別に分かれた介護予防教室を行っています。今回は、男性限定の「介護予防教室」と「元気づくりグループ」について紹介します。



男性限定の介護予防教室は…

市が主催する教室で、大学教員、理学療法士、歯科衛生士による講義・実技を行い、生活習慣病予防など介護予防を目的に開催しています。男性に特化した教室で、より参加しやすく、より効果的な内容で実施しています。

元気づくりグループは…

市主催の介護予防教室（元気づくり教室）から移行した介護予防を目的とした自主グループです。会員自らが講師を依頼し、体操や独自のイベントを開催するなど自主的な活動を行っています。

男女で違う？！新規要介護認定者介護要因（令和元年度）

順位	男性	女性
1	認知症 22.1%	認知症 25.4%
2	悪性新生物（がん） 15.9%	関節疾患 16.9%
3	脳卒中 14.3%	骨折、転倒による運動機能低下 13.5%
4	関節疾患 8.8%	悪性新生物（がん） 7.6%
5	心臓病 6.8%	心臓病 7.6%

松原公民館で男性限定の「元気づくりグループ」が発足！！

「介護予防教室」などの受講者を中心として、昨年末に**男性だけの参加者で構成された元気づくりグループが発足しました**。運動を行うだけでなく、参加者同士が会話・交流することや会場まで出かけること自体が元気づくりにつながっています。グループの会員の方や指導する講師の声を紹介します。



会員の西部敏勝さん

1年くらい教室に参加し、健康づくりを楽しんでいます。同世代の仲間と集まるので、続けられています。できなかったことができるようになり、運動が習慣になりました。認知症や要介護になって周りに迷惑をかけないためにも、続けたいと思います。



筋力トレーニングの様子



講師の（医）明峰会
理学療法士 島津亮太さん

参加者の皆さんは、運動するだけでなく、仲間と交流することが楽しみだとおっしゃいます。動いて、笑って元気になりましょう。参加することに意味があります。フレイル（虚弱）予防や介護予防のためにも、まずは一度見に来てください。



認知症予防のための運動の様子

絶賛募集中！！

市内の元気づくりグループ一覧

グループ名	パワーアップあわの（月3回）	松原げんき会（月2回）	南げんき会（月2回）	西げんき会（月2回）	元気アップ中郷（月2回）
活動場所	粟野公民館	松原公民館	南公民館	西公民館	中郷公民館
曜日	火・水	水	木	金	火
活動時間	10:00～11:00	10:00～11:30	14:00～15:30	10:00～11:30	13:30～15:00

生活に運動を取り入れることは、介護予防につながります。一人で運動を続けていくことは、おつこうになりがちですが、仲間と一緒に取り組むと楽しく続けることができ、また外に出る機会が増えて、コミュニケーションを取ることで認知症などの予防にもつながります。

市では、介護予防教室を開催するとともに、元気づくりグループに対して支援を行い、活動しやすい環境づくりを後押ししています。

グループ名	東郷げんき教室（月2回）	いきいき粟野教室（月2回）	北の元気づくり教室（月2回）	東浦元気づくり会（月1回）	男の健康づくり教室（月2回）
活動場所	東郷公民館	粟野公民館	北公民館	東浦公民館	松原公民館
曜日	木	火・金	火	水	金
活動時間	14:00～15:30	13:30～15:00	10:00～11:30	14:00～15:30	14:00～15:30

※各グループでは、参加料（月500円～1,000円程度）が必要です。また、感染症の拡大状況により、休止する場合があります。詳細については、長寿健康課までお問合せください。



その結果、市内では元気づくりグループが全10グループ立ち上がりつつあります。特に松原公民館の「**男の健康づくり教室**」は、唯一の男性限定のグループです。男女混合グループは、少し参加しにくいと思われる方も、是非一度見学にお越しください。

男性限定の介護予防教室「男のための元気づくり道場」

男性に知ってほしい介護予防のための講義やトレーニングを中心に、今年度は全5回シリーズで開催しました。参加者はお互いに話をしながら、意識を高め合い、講義を聞いたり、トレーニングに励んだりしていました。



生活習慣病予防に特化した講義



男性に必要な筋肉のトレーニング



口腔ケアの実践

（参加者の声）

- ・教室に参加して、毎日の生活に運動を取り入れるようになった！
- ・今まで知らなかった新しい知識を持つことができました！

