

# Ueda

上田市民と行政をつなぐ、お役立ち情報紙

広報うえだ

12月号

2020 (令和2年)

No.334

特集

## 人生100年時代！ ずくだして 健康に暮らそう

相談・受診の方法が変わりました  
新型コロナウイルス感染症関連情報 …… 6

皆さんの声をお聞かせください  
広報うえだアンケート実施 …… 9

令和3年4月から！  
長野大学大学院「総合福祉学研究科」を新設… 11

新成人、保護者、事業者の方もチェック  
上田市成人式の情報発信スタート! …… 34

便利!QRコード決済!  
上田バス・菅平高原線で利用できます …… 37

未来への懸け橋  
知ってる?上田市の日本遺産 最終回… 裏表紙



# フレイル予防の4つのポイント

「食事」「社会参加」「運動」「健康管理」の4つのポイントを意識してみましょう。

## 1 食事編

歳を重ねると、噛めない、むせやすい、一度に食べられないなどの体の変化により、食事が食べやすい物や好きなものに偏ってしまいがちです。体にとって必要なものがとれなくなると生活習慣病が悪化したり、フレイルが進んでしまうことがあります。

老化から体を守ったり、低下した機能を助けてくれる栄養素(成分)や食品をとりいれてみましょう。

| 栄養素(成分)や食品        | 具体的なもの                 |
|-------------------|------------------------|
| 1 たんぱく質性食品        | 牛乳、卵、肉、魚、大豆製品          |
| 2 ビタミンA、E、C、B群、葉酸 | 緑黄色野菜、海藻、種実類(ゴマ、落花生など) |
| 3 ポリフェノール         | 小松菜、ブロッコリー、タマネギ、カレー粉   |
| 4 オメガ3            | 青魚、えごま油                |
| 5 発酵食品            | ヨーグルト、納豆、キムチ、味噌、酒かす、酢  |

※毎日適量とることが大事です



## 2 社会参加編

自宅に閉じこもりがちになると、認知機能をはじめ、さまざまな身体の機能が衰え、フレイルにつながります。地域の活動に参加したり、趣味を楽しんだり、家族や友人と電話やメールでコミュニケーションをとるなど、社会とのつながりを維持することも大切です。

### 地域交流の拠点



ひなたぼっこ hinata bocco とよさと(上田市芳田1192-1)は、ボランティアの方々がお食事を作り、運営しています。活動に興味のある方は、お気軽にご連絡ください。(☎35・0066 火～金曜日の10:00～14:00)

### ご近所とつながる



千曲町住民主体の地域活動。ご近所さんと顔見知りになり、互いに声をかけ合うようになりました。定期的な運動で体の変化も実感しています。

### 地域とつながる



見守りボランティアの東塩田見守り隊！登校日は毎日、小学生の横断を見守っています。子ども達の元気な姿にパワーをもらっています。

### 日常でつながる



いさぐら 稲倉の棚田。稲刈りの休憩中に談笑している様子。この景色を後世に残すために活動しています。

特集

# 人生100年時代！ 健康に暮らそう

新型コロナウイルス感染症の拡大を受け、外出を控え、お家で過ごす時間が増えていませんか。体を動かしたり、誰かと話す機会が減ったり、食事でも不規則になりがち…  
こんな生活が続くと、知らず知らずに「フレイル」を進行させているかもしれません。いつまでも元気で、健康に暮らすために、自身の生活を振り返ってみましょう。

☎ 高齢者介護課 ☎ 23・5140

### フレイルの兆候



加齢にともない、身体や精神・心理面などの活力が低下した状態で、健康な状態と要介護状態の中間的な段階です。

## 「フレイル」って何？

### フレイルになる過程のイメージ



参考：長野県健康増進課作成「フレイルってなに？」

(注)フレイル状態になってしまうと、歩行困難や転倒、認知機能の低下などにより、別の疾病を発症したり、介護が必要になるリスクが高まります。

フレイルの兆候に気づき、早い時期に生活習慣を見直すことで、生活機能の維持・向上を図ることができます。



市の問い合わせ先

- ☎ 高齢者介護課 ☎23・5140
- ☎ 高齢者支援担当 ☎42・0092
- ☎ 高齢者支援担当 ☎72・4700
- ☎ 高齢者支援担当 ☎85・2119

各地域包括支援センター問い合わせ先

- 神川地域包括支援センター ☎29・2266
- 中央地域包括支援センター ☎26・7788
- 西部地域包括支援センター ☎25・1101
- 城下地域包括支援センター ☎22・2360
- 神科地域包括支援センター ☎27・2881
- 川西地域包括支援センター ☎26・1172
- 塩田地域包括支援センター ☎37・1537
- 丸子地域包括支援センター ☎42・0015
- 真田地域包括支援センター ☎72・8055
- 武石地域包括支援センター ☎41・4055

皆さんの意見が、  
これからの上田市をつくりま

市民意見募集(パブリックコメント)  
を実施しています!

高齢者福祉や介護保険事業の施策を一  
体的に定めた「第8期上田市高齢者福祉総  
合計画(案)」について、市民の皆さんから  
の意見を募集しています。

- 募集期間  
12月7日(月)~令和3年1月8日(金)
- 公表場所  
市ホームページ、☎窓口(市役所南庁  
舎2階)、☎・☎・☎ 高齢者支援担当、  
行政資料コーナー(市役所本庁舎1階)、  
豊殿・塩田・川西自治センター窓口
- 提出方法  
市ホームページまたは、公表場所から  
入手できる記入用紙に住所・氏名・電  
話番号を記入の上、郵送やFAX、メール、  
または☎窓口へ持参ください。
- ☎ 高齢者介護課  
☎23・6246 ☎29・4466  
〒386-8601(住所不要)高齢者介護課宛  
✉ korei@city.ueda.nagano.jp

やりたいこと、好きなことを続けていくために

市は、高齢者の皆さんが健康でいきいきと安心して生活できる地域を目指しています。  
フレイル予防の4つのポイントを意識して、できることから始めてみませんか。

4 健康管理編

ご自身の持病に対して、定期受診をし、年1回は  
健康診断を受けましょう。

**自分の体の状態を知り  
ましょう**  
健康診断は、生活習慣の早期発見  
や発症の予防のためになります。  
体重や血圧でも身体の状態がわか  
ります。体の状態に合わせて、健康づ  
くりを行い、かかりつけ医などの専  
門家からアドバイスをもらいましょ  
う。

**重症化を防ぎましょう**  
介護が必要になる原因の1つに脳  
血管疾患(脳梗塞や脳出血など)が  
あります。脳血管疾患の主な原因は、  
高血圧や糖尿病などの生活習慣病で  
す。定期的を受診し、重症化を防ぎ  
ましょう。

定期受診をやめたり、処方されたお薬  
を自分の判断でやめてしまうと、知らな  
いうちに病状が悪化してしまう恐  
れがあります。自分で判断せず、  
かかりつけ医に相談しましょう。



高齢者介護課 豊田保健師

お家でできる体操やストレッチの紹介

市のホームページなどに、お家で簡単にできる体操やストレッチをシリーズ  
で紹介しています。動画を見ながら一緒にカラダを動かしてみましょう。



3 運動編

ウォーキングなどの有酸素運動は全身の血行を良くし、  
生活習慣病の予防や改善に役立ちます。有酸素運動をしな  
がら、しりとりや計算などを同時に行うと、認知機能のアップ  
にも効果的です。



新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、手指  
消毒、検温の実施、換気などを行い実施しています。

**介護予防体操に参加  
してみませんか**  
家の中でもできる簡単な体操やス  
トレッチを行っています。体を動か  
した後は、気分もスッキリ!!



介護予防体操で顔見知りの友達が  
できました。毎月来るのが楽しみに  
なっています。

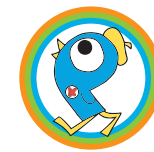
◇70代女性  
膝が悪くなり、体を動かすこ  
とが大事だと思えました。運動  
後は体が楽になります。介護予  
防体操では新しいストレッチや  
筋トレを教えてもらい、刺激に  
なります。他の人と一緒に行う  
と張り合いにもなります。

◇80代男性  
皆に「若いね」と言われます。  
それが成果だと思えます。健診  
を受け、運動をすすめられてか  
ら、意識して運動をしています。  
チャレンジポイントを集め、ポ  
イントが貯まったら入浴券など  
に引き換えるのも楽しみです。

介護予防体操  
参加者のインタビュー

介護予防体操

- 日時/場所  
①1月7日(木)・19日(火) 11:00~12:00/上田市高齢者福祉センター  
②1月19日(火) 10:30~11:30/丸子総合体育館(昨年度と場所が異なります)  
③1月18日(月) 10:30~11:30/真田総合福祉センター(昨年度と場所が異なります)  
④1月15日(金) 10:30~11:30/武石老人福祉センター寿楽荘
- 定員 ①各回先着40名、④先着20名 ※要事前申込
- 対象 65歳以上で市内在住の方
- 持ち物 飲み物、②は室内用運動靴と敷物(バスタオルなど)
- 申し込み 12月24日(木)以降、☎へ電話ください。  
(①の会場は、月1回のみ参加可能です)
- ☎ 高齢者介護課 ☎23・5140 ☎ 高齢者支援担当 ☎85・2119



上田城跡公園を  
ウォーキング中の方に  
インタビュー!

なかざわ いずお  
中澤 泉夫さん  
(86歳)



退職したところからウォーキング  
を始め、今も毎日のように、お  
堀の周りを歩いています。公園  
で会った人との会話も楽しみの  
1つです。良い姿勢を意識して  
歩いています。これが私の健康  
の秘訣です。

地域リハビリテーション活動支援事業

約150  
団体

地域の皆さんが中心となり、自治会の公民館などで、健康づ  
くりのための体操やレクリエーションなどを行っています。  
現在、活動を中止している団体もありますので、参加を希望  
される場合は、☎高齢者介護課、または、お住まいの地域に  
ある地域包括支援センターまで問い合わせください。