



私たちが白石市地域包括支援センター職員です！



▲サロン「本郷第3介護予防運動教室」で楽しく運動！

介護予防に取り組みよう
 地域包括支援センターでは、白石市全
 体で介護予防に取り組み、高齢になっ
 ても住み慣れた地域で自分らしく生活が出
 来るように支援をするため、高齢者の総
 合相談を行っています。介護保険のことに
 限らず、高齢者のことで不安や心配な
 ことがあるときはご相談ください。保健
 師・社会福祉士・主任ケアマネジャーな
 ど各種専門職員が相談に応じます。私た
 ちと一緒に介護予防に取り組みましょう。

**みんなで踊って
 介護予防の輪を広げよう！**
 市では、高齢者がいつまでも元気でい
 きいきと暮らす社会を目指して、「ご当
 地！ 介護予防体操『白石音頭』」を作
 成しました。この体操は、白石夏まつり
 のパレードで流れる定番ソング「白石音
 頭」に合わせて無理なく楽しく体を動か
 す運動メニュー。
 詳しくは市役所一階総合窓口などで配
 布しているチラシをご覧ください。

～みんなで踊って介護予防の輪を広げよう～

「ご当地！ 介護予防体操『白石音頭』」

☎長寿課 ☎22-1361 地域包括支援センター ☎22-1466



Interview

歌詞が素敵なので、歌いながら楽しく踊ってほしい



こいづみ たけし
 巨泉 猛 さん

株式会社河合楽器製作所体育事業
 部関東スポーツ支部カワイイ体育教
 室仙台事務所主任で白石市出身。
 介護予防指導員として白石市の教
 老会やデイサービスの場で活躍し
 ている。平成23年2月、白石市
 の高齢者がいつまでも元気でいき
 きいきと暮らせるように、「白石音
 頭」に合わせて踊る「ご当地！
 介護予防体操『白石音頭』」の振
 り付けを考案。地元白石のために、
 介護予防の活動を精力的に行っ
 ている。

介護予防への取り組みは以前から行っ
 ていましたが、地域包括支援センターと
 一緒に白石市の介護予防教室で行う新し
 い取り組みを考えていました。その中で、
 市民に馴染みのある「白石音頭」で介護
 予防体操の振り付けができないだろうか
 というアイデアが出ました。

白石の四季や地名、観光地が歌詞に出
 てくる「白石音頭」を使うことによって、
 高齢の方が踊りながらふるさとである
 「白石」を思い出すことができるのでは
 ないかと考え、平成23年2月に振り付け
 を考案しました。

振り付けをする際に工夫した点は、や
 はり、この体操は高齢の方が踊るので、
 あまり左右にあらゆる動き回らない
 ように、椅子に座った状態でもできる簡
 単な動きを考えました。私は、この「白
 石音頭」がとても好きで、特に歌詞が素
 敵だと思います。歌を口ずさみながらで
 も踊れる振り付けにしましたので、歌詞
 も覚えて楽しく踊ってほしいです。

この体操を踊れるようになった人は、
 リーダー役となって地区の集まりやお茶
 飲みするときなどに、近所の方や友だちに
 広めていってほしいです。私が指導に行
 ける時間も限られているので、いろいろ
 な場で積極的に広めてほしいです。

敬老会などでもこの体操を踊っていま
 すが、まだまだ地域に浸透していません。
 「白石音頭」の曲が流れてきたら自然と身
 体が動くくらいに浸透させていきたいで
 すね。サロンや地区の集まりがあるとき
 には、まずは曲だけを流して耳に入れて、
 次第に振り付けも覚えていってほしいで
 す。この体操が浸透していったら、少し難
 しくした「介護予防体操『白石音頭』第2
 バージョン」を作ろうかと検討しています。

一度私が伺った地区から、また来てほ
 しいと声を掛けていただいているので、
 地域のためにまた指導に行きたいです。
 私も白石が地元。白石市の高齢の方には
 いつまでも元気でいきいきと暮らしてほ
 しいと強く願っています。

白石市の高齢者数の推移

	2004年 (平成16年 3月末)	2009年 (平成21年 3月末)	2014年 (平成26年 3月末)	2025年 (平成37年 見込み)
総人口 (人)	40,397	38,551	36,398	31,891
高齢者人口 (人) (65歳以上)	9,940	10,400	10,692	11,757
高齢化率 (%)	24.6	27.0	29.4	36.9
介護保険認定者 (人)	1,444	1,827	2,132	2,821

白石市の高齢者の状況
 白石市の総人口は年々減少しており、
 反対に65歳以上の高齢者の人口は増加し
 ています。
 平成26年3月末日の高齢化率は29.4%
 (県内の平均24%)と高齢化が進んでい
 ます。団塊の世代が75歳を迎える平成37
 年には、高齢化率が36.9%と見込まれ、
 白石市民の3人に1人以上が65歳以上
 になると推計されています。こうした状況
 の中、高齢者になっても住み慣れた地域
 で健康な生活を継続できるようにするた
 めには、市民一人ひとりの介護予防に対
 する理解と取り組みが必要です。

生活不活発病「予防」のポイント 生きがいのある楽しく明るい生活を送る！



動く機会をつくる！

- 遠くへ出掛ける（買い物・友人宅など）。
- 家事や庭いじり、畑仕事などをして身体を動かす。
- 外の仕事や同好会、地域の仕事、ボランティア活動などに参加をする。

生活不活発病とは！
 生活不活発病は、まさにその文字が示
 すように、「生活が不活発」になること
 で全身の機能が低下する病気です。高
 齢の方、持病のある方は特に注意して
 ください。体の働きだけでなく、頭の働き、
 心のありようも弱くなり、心と体がサビ
 た状態になっていきます。
生活不活発病を予防する
 生活不活発病は、病気をした後や引
 越した後、定年退職後などさまざまなこ
 とがきっかけでおこります。日常生活
 中で自然に体や頭を動かす機会を増や
 し、生活不活発病を予防しましょう。