

あったか地域新聞

Vol.44 2025年 12月号

ご存知
ですか？

**高齢者の元気、それ自体が
社会への最大の貢献**

こんにちは！デイサービス「あったかの家」
代表の安江です。

12月号では、高齢者がいつまでも元気で過
して下さることは、さまざまな社会的メリ
ットがあることをお伝えします。

日本の介護保険制度における介
護給付費は、令和5年度（2023
年度）の実績で 10兆8,263億円
に達しました。

気になる続きはこちら



楽しく過ごして
心も体も健康に！
皆さまにお会
いするのを楽しみに
しております。



管理者

相談員

24時間 365日営業中！見学だけでも大歓迎



TEL 022-725-2317 / FAX 022-725-2318
〒981-8004 仙台市泉区旭丘堤 2-19-3

表紙の続きです

また、介護保険制度による介護費用総額は、
令和6年度（2024年度）には 11兆9,381億円 に
上る見込みで、過去最高を更新しています。

制度が始まって以来、介護費用は高齢化の進
行とともに増え続けています。しかし財源には
限りがあり、介護報酬の引き上げも思うように
進まず、国会での議論が続いている状況です。

こうした社会問題の解決策の一つとして、高
齢者ができる限り元気に過ごし、介護や医療の
利用を少なくできれば、社会保障費の軽減につ
ながります。さらに、ご家族の負担が軽減され
るだけでなく、場合によっては高齢者自身が働
くことで企業の人手不足の解消に貢献すること
も期待できます。

現在、85歳以上の方の半数以上が、何らかの
介護や支援を必要とする状態であると認定され
ています。もし、この認定を受ける高齢者の割
合が半分になれば、社会保障費は数兆円規模で
削減できることでしょう。その結果、介護施設
の必要数も減り、慢性的な人材不足の解消にも
つながります。

このように、**高齢者が元気であることは、日
本の未来を明るくする大きな力になります。**そ
して何より、高齢の方ご自身が、**長く健康で楽
しい人生を送ることができるという大きなメ
リットがあります。**

そのためにも、60歳を過ぎたらこれまで以上
に健康管理に気を付け、介護予防に関する情報
を積極的に取り入れていただきたいと思います。

今後も「あったかの家」では、健康や介護予防
に関する情報をプロの視点で発信してまいりま
す。ぜひ知識を生活に取り入れ、実践してい
ただければ幸いです。

体の動きを変える 健康アドバイス

自宅でできる筋トレ ～股関節内転筋群～

理学療法士



今回は股関節の内転筋群の筋力トレーニン
グを紹介します。股関節の内転筋群とは、太
ももの内側にある筋肉の総称で、大内転筋・
長内転筋・短内転筋・薄筋（はっきん）・恥
骨筋（ちこつきん）の5つからなります。主に
股関節を閉じる役割をしています。他にも、
姿勢保持や歩行にも関わっています。内転筋
群をトレーニングする事で、骨盤の安定性向
上、O脚の改善・予防、下半身の引き締めが期
待できます。また、膝の痛みの改善や予防に
も効果的となっています。

1. ボール挟み（左の図）

- ①背筋を伸ばして状態で椅子に座ります。
- ②両足を腰幅に開き、両膝の間にボールや
タオルを挟みます。
- ③ボール、もしくはバスタオルが落ちない
範囲まで膝を緩めます。
- ④1日、10回を2セットほど行います。

2. レッグアダクション（右の図）

- ①床に横向きで寝転がります。
- ②上側の膝を90度に曲げて床につけます。
- ③下側の足は膝を伸ばした状態で、拳1つ分
程度の高さまで持ち上げます。
- ④ゆっくり足を下ろします。
- ⑤1日、左右10回ずつ2セットほど行います。



あったかサロン イベント情報

今年最後の運動クラブ開催します。

地域の方はどなたでも参加いただけますので
、楽しく身体を動かしましょう。

<日程>

2025年12月19日（金）
14:00～15:00

14:00～14:30 理学療法士による
介護予防体操

14:30～15:00 休憩・水分補給

<開催場所>

八乙女コミュニティセンター
住所：仙台市泉区七北田田中1-2

<対象者> 地域の方どなたでも

<参加費> 無料

<お申し込み方法>

お電話でご予約ください
（運動クラブの予約とお伝えください）
→あったかの家 黒松 022-725-2317



—— あったか地域新聞について ——

デイサービスあったかの家は、地域の方々や関係
者のご理解があってこそ運営できております。そ
こで、我々の仕事（介護）で地域の方々に何か貢
献できることはないだろうかと考え、この新聞を
発行する運びとなりました。皆さまの健康維持に
少しでも貢献できましたら何よりです。また、介
護でお悩みのご家族やご友人にもこの新聞をご紹
介いただければ幸いです。

あったかの家 代表 安江政文