

# 生活機能を無理なく向上

市では、65歳以上の人を対象に「シニア健康チェック」を行い、生活の改善が望ましいと判定された人に「シニア健康教室」の案内を送付します。元気で自立した生活を送るため、自分の生活スタイルを見直すきっかけにしませんか。



ゴムバンドを使い筋力トレーニング



計算問題で頭の体操



クイズに挑戦して脳を活性化

## 教室参加までの流れ

### ①基本チェックリストを送付

4月1日現在65歳以上で、介護認定(要支援・要介護)を受けていない人に、4月末から順次、基本チェックリスト・返信用封筒を送付します。4月2日以降に65歳になる人で、基本チェックリストの送付を希望する人は、高齢者福祉課(☎20-1537)へ連絡してください

### ②回答を返送

回答を記入した基本チェックリストを返信用封筒に入れて、直接または郵送で高齢者福祉課(市役所議会棟1階)へ

### ③シニア健康教室の案内を送付

基本チェックリストに回答した人に、結果アドバイス票を郵送します。生活機能の向上に取り組むのが望ましいと判定された人には、シニア健康教室の案内も同封します

### ④シニア健康教室へ申し込み

シニア健康教室の案内を受け取った人で参加を希望する人は、電話で高齢者福祉課に申し込んでください

### ⑤目標の設定

教室への参加が決まったら、地域包括支援センターの職員が自宅を訪問し、教室での目標設定などを行います

### ⑥シニア健康教室へ参加

## 自分の体の状態を知ろう

最近、「体力が落ちた」「転びやすくなった」「食事でもせることが多くなった」などと感じることはありませんか。「シニア健康チェック」では、30項目の「基本チェックリスト」を使い、足腰の筋力などの運動器機能や、かむ、飲み込むなどの口腔機能、栄養状態などを確認します。回答を返送した人には後日、結果アドバイスを送付します。

## 結果が届いたら

基本チェックリストの結果、生活機能の向上に取り組むことが望ましいと判定された人に、シニア健康教室の案内を送付します。

運動器機能向上のための「いきいき元気倶楽部」、口腔機能向上・栄養状態改善のための「歯つらつ健口教室」、認知症予防のための「脳力ぐっとアップ教室」の3教室のうち、自分が対象となった教室に参加してください。

の体操、栄養に関する講話などを行います。歯科受診中の人や義歯の人も参加できます。

脳力ぐっとアップ教室(全18回)

脳の活性化を図り認知症を予防するための、体操や簡単な計算、クイズやゲームなどを行います。

教室への参加が決まったら、地域包括支援センターの職員が、参加者の自宅を訪問します。一緒に自分の体の状態に合った機能向上のための目標を立てるので、より効果が期待できます。

最初に体力測定を行い、各自の体の状態に応じた軽い運動から、少しずつ筋力を付ける運動を行います。自宅でも簡単にできる運動で、膝痛・腰痛体操も行います。

歯つらつ健口教室(全7回)

食事をよりおいしく食べるために、飲み込みをスムーズにする口

年齢のせいにして生活改善を諦めていませんか。教室に参加してほかの参加者と一緒に体を動かしたり話をしたりしましょう。仲間たちと過ごすうちに、皆さんの心や体に変化が現れるはずですよ。

※くわしくは高齢者福祉課(☎20-1537)へ。