

質問に答えて見直そう生活スタイル

市では高齢者を対象に「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。

体の状態を確認できる
チェックリストを送付

最近、「体力が落ちた」「転びやすくなった」などと感じることはありませんか。市では、皆さんがいつまでも元気で自立した生活を送れるよう、「シニア健康チェック」を実施しています。

質問に答えることで、足腰の筋力など体の状態や、認知症の可能性などが確認できる「基本チェックリスト」を、4月下旬に送付します。

対象は次のいずれかに当てはまり、4月1日現在介護認定(要支援・要介護)を受けていない人
○65〜74歳の人で、昨年度、基本

チェックリスト未回答の人またはシニア健康教室のお知らせが届いた人

○75歳以上の人

基本チェックリストの回答は、返信用封筒で返信してください。結果アドバイス票を送付します。

シニア健康教室のお知らせが届いたら

基本チェックリストの回答の結果、生活の改善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。いきいき元気倶楽部、歯つらつ健口教室、脳力ぐつとアップ教室の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。教室が始まる前には、地域包括支援センターの職員が訪問し、一緒に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。

いきいき元気倶楽部(全12回)

各自の体の状態に応じて、少しずつ筋力を付ける運動を行います。自宅で簡単にできる膝痛、腰痛体操も行います。

歯つらつ健口教室(全7回)

飲み込みをスムーズにする口の体操、栄養相談(希望者のみ)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。

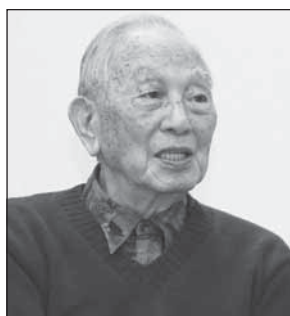
脳力ぐつとアップ教室(全18回)

認知症を予防するための計算やゲームのほか、脳を刺激するウォーキングなどを取り入れて、脳の活性化を図ります。

※4月2日以降に65歳になるなど、対象とならない人で、基本チェックリストの送付を希望する場合は、高齢者福祉課(☎20・1537)へ連絡してください。くわしくは同課へ。



スタッフと一緒に楽しみながらトレーニング



いわたて きしえい
岩立 岸衛さん

「いきいき元気倶楽部」に参加して以来、足の運びが以前よりスムーズになった気がします。教室で覚えた体操は簡単なので、家に帰ってから夫婦で続けていきたいです。

教室での声

「いきいき元気倶楽部」では、座ってできる運動を中心に、運動が苦手な人でも無理なく続けられる体操を行っています。仲間ができることで、参加者の顔つきが明るくなるのが印象的です。



田村 佳代子さん(インストラクター)