

住み慣れた地域でいつまでも元気に



簡単な体操で健康維持を

市では「健康と生きがいのまちづくり」を目標に、介護予防事業を実施しています。住み慣れた地域で、いつまでも健康でいるために、介護予防活動に参加して心身機能の維持と向上に努めましょう。

自分に合った健康づくりを

市では、体を動かすためのさまざまなプログラムを用意しています。自分に合った運動の方法を見つけ、地域の人たちとの交流を楽しみながら介護予防に取り組みましょう。

なりたいきいき百歳体操

手首や足首に重りを付けて、椅子に座り、歌に合わせてながら、6種類の体操を行います。ゆっくりと体を動かすので、誰でも安全に行うことができます。

実施を希望する場合は、会場と椅子・CDプレーヤーの用意ができ、週1回、3カ月以上継続して行うことができる5人以上のグループで、介護保険課へ申し込んでください。

健康遊具を活用した

うんどう教室

公園にある遊具を使用して、ストレッチなどの簡単な運動を行います。誰でも気軽に参加することができます。

今年度の開催時期については、決まり次第、広報なりたなどでお知らせします。

会場 赤坂公園

新しい教室が始まります

今年度から新たに、運動や認知トレーニングなど、認知症を予防するための総合的な活動を行う介護予防教室を実施します。

教室の運営ボランティアを募集

新しい教室の運営を行うボランティアを募集します。ボランティアとして活動する前に、介護予防・

認知症予防に関する知識や教室運営のことを学ぶ研修があります。教室と研修の開催時期については、決まり次第、広報なりたなどでお知らせします。

介護予防把握事業

市では、市内の調剤薬局などと連携して「介護予防把握事業」を実施しています。

これは、薬局を利用する高齢者に介護予防チェックシートを活用してもらい、運動・口腔機能こうくうの低下や認知症、閉じこもりの可能性などを早期に把握するものです。

その結果、支援が必要な高齢者には、薬局と地域包括支援センターが連携して、介護予防に取り組めるよう支援を行います。

※くわしくは介護保険課 ☎20・1545へ。