



## 介護予防をサポート 元気アップ教室

いつまでも健康で自立した生活を送れるよう、65歳以上の人を対象に介護予防教室を実施しています。

健康チェックリストを受けて必要と判断された人に教室のご案内をしていますので、まずは健康長寿課にご相談ください。

### とき・ところ

市が委託した市内4つの事業所で実施していますので、希望の事業所をお伝えください。

事業所 (所在地)	曜日	時間
なるぞの森 (二面2丁目301)	水	15時～17時
ナイスケア木村 (市姫三丁目23-4)	金	13時～15時
細川接骨院 (滝7-21)	水	14時～16時
みんなの家 (大溝三丁目4-32)	土	10時～12時

### 内容

運動、栄養、口腔、物忘れ予防について、以下の内容を複合的に行っています。

- ①機能維持・改善を図るための運動
- ②栄養講座
- ③口の働きの話、口腔体操
- ④脳を活性化するレクリエーション・運動
- ⑤健康チェック

### 参加費

無料 (必要な人には送迎あり)

中田さんには社会とつながる心が育ちあふれています。若いころから仕事を通して培ってきた自分らしさを、仕事をしたり、積極的にに出掛けたり、人と会って話したりすることで実現しています。体や頭、感情をフルに使う充実感のある日常生活そのものが介護予防につながっているのではないのでしょうか。

### 中田さんから学ぶ 介護予防とは

## 元気うちから活力ある 生活をするのが鍵



谷川 真澄 さん

教室に通うことで体がよく動くようになったり、交流することで表情が明るくなったりと参加者の皆さんには良い変化が見られています。しかし、教室に通って運動することだけが介護予防ではありません。予防の鍵は日常生活の中にあります。仕事や人との交流がある人、あわらを元気な地域に教室に通うことで体がよく動くようになったり、交流することで表情が明るくなったりと参加者の皆さんには良い変化が見られています。しかし、教室に通って運動することだけが介護予防ではありません。予防の鍵は日常生活の中にあります。仕事や人との交流がある人、あわらを元気な地域に

あわらを元気な地域に教室に通うことで体がよく動くようになったり、交流することで表情が明るくなったりと参加者の皆さんには良い変化が見られています。しかし、教室に通って運動することだけが介護予防ではありません。予防の鍵は日常生活の中にあります。仕事や人との交流がある人、あわらを元気な地域に



## 作業療法士さんに聞く！介護予防の秘訣 日常生活が介護予防に

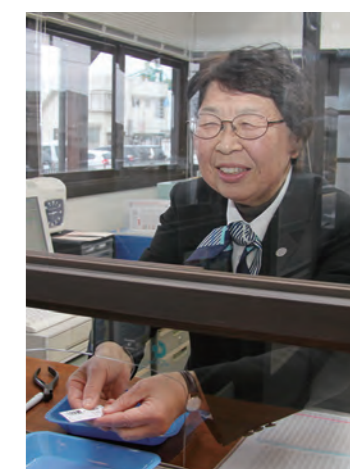
いつまでも元気であるためには、食生活や運動といった生活習慣に注意することはもちろんのこと、家事や趣味、自治会活動などに積極的に関わることが大切です。いわば、日常生活そのものが介護予防といえます。自分らしく健康で生きていくために、日常生活に工夫を取り入れている人をご紹介します。

作業療法士  
谷川 真澄 さん

介護予防教室の利用者  
中田 アイ子 さん

## 社会とつながりたい

仕事を続ける意味は？  
家にももっている足がだめになってしまいます。ここで働いていると、市民の皆さんとの楽しい出会いもあります。観光客からの質問に答えなければならぬことだってあります。決められた仕事は時間内にやりきらなければなりません。そんな刺激がいんです。来るなど言われるまで来ますよ(笑)。  
アルバイト以外の介護予防は？  
外に出掛けることです。人と会い、話をする。出掛けるために身なりなど気を遣うことも、頭を使いますよね。そのほかは、定年後始めた洋裁。洋服の直しを友達に頼まれることもあります。要するに社会とつながっていくということですね。



中田 アイ子 さん  
(国影 69歳)

金融関係、介護施設の事務などを経て、66歳で定年退職を迎えるまでの14年間を、えちぜん鉄道あわら湯のまち駅の駅務員として勤務。定年後もアルバイトとして三国港駅で駅務員を続けています。また、介護予防教室の「元気アップ教室(なるぞの森※)」にも毎週通っています。※市が事業所に委託



「人と接するのが好き」とすてきな笑顔で語る中田さん。

介護予防教室を利用したきっかけは？  
娘が健康診断で問題が見つかったことがきっかけです。健康管理の大切さに気付き、介護予防の知識を学びたいという思いとともに、定年後、足腰が衰えていることを感じていたので、トレーニングをしたいと考え、教室に参加しました。  
教室を利用して良かったことは？  
家の二階へ上がる階段は、手すりがないと上がれなかったんですが、つかまらなくてもいいようになりました。家でもでき

## 健康長寿課まで 気軽にご相談 ください！

介護予防教室などに通うようになってから、笑顔が増えた人がたくさんいます。

「定期的に通える場所ができ、楽しみが増えた」「家族や友人との会話が増えた」「新しいことに挑戦してみる気持ちになった」などの声を聞くことが何よりうれしいです。

健康長寿課では、一人でも多くの市民の皆さんが介護予防に取り組み、元気で過ごしていただけるように、介護予防教室や支援制度のご案内をしていますので、気軽にご相談ください。

問合せ 健康長寿課 ☎ 73-8022

健康長寿課 保健師 谷口 富弥

## 介護予防講座 出前講座

老人会や地区行事などで10人以上集まる機会に、介護予防出前講座を開催します。

※1地区1回限り。



## 認知症予防に最適！ 脳活性化教室

とき 月2回 金曜日  
9時30分～11時30分

ところ 保健センター

内容  
・認知症予防のための勉強会  
・子ども園との交流会  
・運動習慣をつけるための実技指導 など



## 筋力の低下防止に！ すこやかクラブ

とき 月2回(2時間ほど)

ところ 中央公民館：火曜日 10時～11時30分  
湯のまち公民館：木曜日 13時30分～15時

内容  
・懐メロに合わせて楽しくストレッチ  
・ロコモティブシンドローム予防体操  
・栄養講座 など

