



介護予防の情報かわら版



介護予防教室

「わかがえり教室」スタート!

今年度から、市内のお元氣な高齢者の方を対象に、「わかがえり教室」を開催していきます。

この教室は、年齢と共に衰えがちな、運動機能や認知機能、口腔機能の向上と、食生活の改善を目的とし、高齢者の方がますます元氣に過ごしていただく、きっかけづくりのための教室です。

「自分はまだ元氣だから大丈夫」と思っていますか。しかし、若い頃に比べると、「記憶力に自信がない」、「無理が効かなくなった」、「食べ物の好みが変わった」、「固い物が食べにくい」など、毎日の生活の中で年を感じることはきつとあるはず。す。

「もう年だから・・・」と諦めずに、元氣な今だからこ

そ、ぜひ教室に参加して、できることから始めてみませんか。

運動

フィットネスクラブ エフバイエー中野の健康運動指導士から、自宅でできる体操を教えてもらっています。



参加者からは「上手に教えてくれるから分かりやすいし、楽しくて時間がたつのがあつという間!」と、とても好評です。

お口の健康と食生活

それぞれ市の歯科衛生士と管理栄養士が担当します。いつまでもおいしくいろいろなものが食べられることも、心と体が元氣でいられるために大事なことです。



わかがえり教室とは?

- わ ははと、笑って楽しく!
- か らだのびのびとストレッチ!
- が んばれ脳を活性化!
- え いようとのお口のお手入れも!
- り らつくすしてこころも元氣!

わかがえり教室 ~今後の開催予定~

まだまだ
間に合う!

会場	日程	時間
西部公民館	8月26日から11月25日までの 毎週火曜日(全12回)	午前9時30分 ~11時30分
北部公民館	11月19日から2月25日までの 毎週水曜日(全12回)	午後2時~4時
豊田文化センター	12月16日から3月10日までの 毎週火曜日(全12回)	午後2時~4時



各会場定員 20人 ※定員になり次第締め切らせていただきます。

自宅でできる簡単筋力チェック

あなたは
大丈夫?

腰痛や膝痛など筋肉・骨・関節に何らかの支障がある方は、将来、要介護となる危険性が高いと言われています。主に下肢の筋肉を鍛えることで、予防・改善が可能になります。

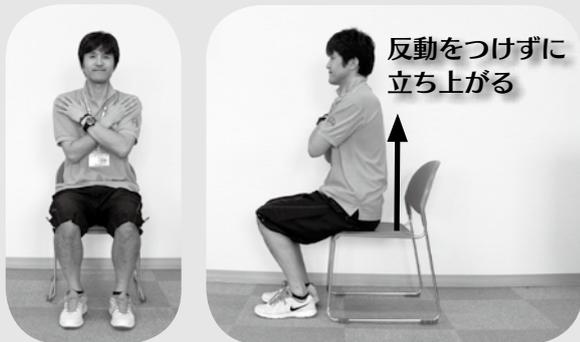
まずは“今の自分の筋力”を知ることから始めましょう。

👉 イスから「両足」または「片足」で立ち上がれますか?

手を使わず、両足または片足で立ち上がれるかどうかで下肢の能力が分かります。

◆両足立ち(70歳代以上の方の筋力の目安)

- ①イスに浅く座りましょう
- ②両腕を胸の前で組み、反動をつけずに両足で立ち上がります。



◆片足立ち(60歳代の方の筋力の目安)

- ①イスに座り、片足を軽く浮かせたまま反動をつけずに片足で立ち上がります。
- ②左右それぞれの片足立ちを行ってみましょう。



※膝に痛みを感じそうな場合は中止しましょう。

※転倒防止のため、つかまるところがある場所で安全に行ってください。

問い合わせ・申し込み先

高齢者支援課介護予防包括支援係(中野保健センター内)

☎(22)2111(内線366・389)