

## 一次予防（元気な高齢者の方を対象）

### 元気なうちから介護予防

いつまでも元気に楽しく過ごすためには、元気なうちから日頃の運動習慣・口腔ケア・食生活を見直し、生活改善することが大切です。

体操や口腔ケアの方法のほか、食生活の大切さを学び、今できることから自分の生活を見直してみませんか？

## わかがえり教室

運動、認知症予防、お口の健康、栄養が丸ごと学べる教室です。



会場・開催時期 西部公民館（6月10日～）、保健センター（A:7月6日～、B:7月30日～）、豊田文化センター（12月7日～）、北部公民館（12月16日～） ※全12回（約3カ月間）

## 二次予防

（今後、介護や支援が必要となる可能性が高い方を対象）

### いくつになっても元気で若々しく

いつまでもイキイキと自立した生活を送るためには、年齢を重ねることによって現れる生活上の機能の低下を放っておかないことが大切です。介護予防の教室に参加することで、体の調子も良くなって、気持ちも明るくなること間違いなし！

※各教室無料送迎付き

各教室の参加申し込みは随時受け付けています！



高齢者支援課  
横川保健師

## 元気もりもり教室

マシンを使った運動やプールでの水中運動を一人一人の身体の状態に合わせて実施します。



会場 ながでんハートネット健康ぶらざ  
開催時期 7月30日～、10月7日～、11月26日～ ※全16回（約4カ月間）

## ひざ腰らくらく教室

膝や腰に痛みがあっても負担なく行える体操をボールや椅子を使って実施します。



会場・開催時期 中野保健センター（7月3日～）、豊田文化センター（10月2日～）、西部公民館（平成28年1月6日～） ※全12回（約3カ月間）

## お口をきたえて体も元気教室

口の渇きやむせを防ぐ体操のほか、個別に応じた口腔ケアの方法を指導します。



会場 中野保健センター  
開催時期 8月18日～、10月1日～、11月11日～、12月1日～、12月2日～ ※全6回（約3カ月間）

## お達者くらぶ

認知症・閉じこもり予防として運動や音楽、アロマなどのレクを通して仲間づくりを行います。



会場 帯の瀬ハイツ、さんさん館など  
開催時期 通年 ※年24回（月2回程度）

## にこにこ貯筋教室 NEW!

脳トレを含めた、笑顔で楽しく行える運動を実施します。

会場・開催時期 保健センター（7月21日～）、西部公民館（8月19日～）、北部公民館（11月16日～）、豊田文化センター（12月1日～） ※全16回（約4カ月間）

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）

# 粹

## 介護予防の情報かわら版

### 介護予防は健康寿命を延ばします

「介護予防」とは、介護が必要な状態にならないように、現在の心身の機能を維持・改善する取り組みです。市では、高齢者の方がいつまでも元気に過ごしていただくために介護予防教室を実施しています。65歳以上の要介護認定をお持ちでない方にご案内通知をお送りしますので、ぜひ教室にご参加ください。

65歳以上の  
高齢者の  
皆さん

元気で活発に  
過ごされている方

軽度の機能低下や  
関節の痛みなどがある方

### 介護予防教室の参加者にインタビュー



「わかがえり教室」  
(平成 26 年度) に参加

吉岡 照子 さん

講師の先生の教え方が上手で、笑いの絶えない教室でした。週に一度の教室の日が何より待ち遠しかったです。

骨折のリハビリも兼ねて参加したのですが、状態がとても良くなり、主治医の先生からも太鼓判を押されました。

「家の中にこもっていても」と思い参加しました。

毎週の教室で教わる運動と、宿題としてウォーキングを続けたことで、以前は家から駅まで歩くと途中で足が痛くなったのですが、全然痛くならず歩けるようになりました。



「わかがえり教室」  
(平成 26 年度) に参加

大澤 よしみ さん



「わかがえり教室」  
(平成 26 年度) に参加

中島 毅 さん

毎週教室があるので継続してトレーニングでき、筋肉が付きました。運動だけでなく、脳トレや口腔ケア、栄養など健康に大切なことがいろいろ学べてためになりました。教室の雰囲気が良いので参加者同士が仲良くなれるのもいいですね。

友人に誘われて参加しました。足が悪かったのですが、会場までの送迎付きだったので安心して通えました。教室で教わった運動を続けていたら、しっかり歩けるようになり、驚いた周囲の友人たちも教室に参加するようになりました。



「ひざ腰らくらく教室」  
(平成 26 年度) に参加

島田 安子 さん