

いくつになっても元気で健康に！

# 介護予防体操教室

## ひまわり会

瓦町で平成29年度から介護予防体操を実施している「ひまわり会」。週1回、介護予防体操と終了後のサロン活動、移動教室など主体的に活動しています。

### 誰でも簡単に体操できます

川俣町では、平成29年度から介護予防体操を実施しています。講師の指導を受け、介護予防の重要性について理解推進を図るとともに、住民主体のグループを立ち上げることを通し、地域づくりに発展することを目的としています。

5人以上の参加者がいて、3か月以上活動継続することなどの活動要件があります。また、町では立ち上げのサポートとして、活動開始から3回目まで講師派遣、半年から1年後にフォローアップとして再度講師派遣、

1回目とフォローアップの際に、体力測定の実施、コットンバックと介護予防手帳の配布、いきいき快善体操のCD・DVDの永久貸与などのサポートを行っています。

誰でも簡単に始めることができますので、ご近所の友達と介護予防体操を始めてみませんか。また、すでに地区にグループがあれば、ぜひ一度参加してみてください。

### 地域で助け合うこころ

団塊の世代が75歳以上となる2025年を目前に、重度な要

介護状態となっても住み慣れた地域で自分らしい暮らしを人生の最後まで続けることができるように、医療・介護・住まい・生活支援が一体的に提供される地域包括ケアシステムの構築が必要になってきます。

今後、認知症高齢者の増加が見込まれることから、認知症高齢者の地域での生活を支えるためにも、地域包括ケアシステムの構築が重要で、その一つに「介護予防体操」があります。

地域で定期的に集まり体操をすることによって健康維持にもつながり、「互助」の強化や閉じこもりの高齢者の社会参加促進などの効果が期待できます。そして、地域の自主性や主体性に基づき、地域の特性に応じて作り上げていく必要があります。



1. イスを使って足の体操を行います。2. アキレス腱を伸ばしたり、ストレッチも入念に行います。3. 手・肩などのストレッチも行い、凝り固まった筋肉を優しくほぐしていきます。







グループ名	場所
小島 サロン ハッピーデイ	小島公民館
鶴沢 太極拳	鶴沢公民館
小綱木 うごかしてみっ会	仲田集会所
瓦町 ひまわり会	武藤長平様宅
飯坂 すなだサロンクラブ	砂田集会所
秋山 こえまち会	秋山集会所
はなさんしょ	町中サロン
福沢 福沢公民館	福沢公民館
東福沢 福笑サロン	東福沢消防コミュニティセンター
飯坂 谷沢ふれあいサロン	谷沢集会所
鶴沢 西部クラブ	遠西集会所
東福沢 ひまわりサロン	東福沢消防コミュニティセンター
福田 フレッシュおたのしみ会	福田公民館

## 介護予防体操グループ一覧



### 【問い合わせ先】

保健福祉課 地域福祉係  
Tel 566-2111 (内線 1405)

平成31年度4月から、役場庁舎1階東側駐車場入り口（建設水道課前）のロビーで体操教室のDVDを放映します。放映は、4月からの毎週水曜日、午前10時と午後2時からの2回です。内容が気になる方は、ぜひお越しください。

## 役場庁舎でDVDを放映

## 動いている筋肉を意識して 体操するとより効果的



快フィットネス研究所  
吉井 雅彦さん

歳を取ると活動する機会も減り、徐々に筋力が衰えてしまい、使わない筋肉は固くなって動かなくなってしまう。そのため、筋力アップのために週に2、3回、身体のサビつき防止のために毎日少しでも体操することが望ましいです。

体操をする際は、自分の無理のない範囲でやることと、動いている筋肉を意識して体操するとより効果的です。1週間に1度の体操でも効果がありますので、ぜひお試しください。また、体操は若い方でも効果を得ることができるので、今のうちから身体を使って、筋力を維持することが大切になります。