

介護予防教室

笑って 元気に 健康づくり 元気カレッジ

シニア世代の皆さんが、健康で自立した日々を暮らせるよう、健康づくり・介護予防の教室を開催します。



- ◆ 内容：健康体操・食事と栄養・歯の健康・頭の体操(手芸、工作)・音楽で健康づくり
- ◆ 講師：健康運動指導士、管理栄養士、歯科衛生士、音楽療法士
- ◆ 対象：おおむね65歳以上の市民
- ◆ 参加費：材料費など個人的な経費
- ◆ 持ち物：お茶、タオル、健康手帳
 - 頭の体操：はさみ、タオル、ビニール袋
 - 歯の健康：歯ブラシ、コップ、タオル、手鏡
- ◆ 時間：13時30分～15時30分

場 所	マキノ健康福祉センター ☎(27)1128
日	内 容
1/17	水 頭の体操(手芸・工作)
2/21	水 転ばぬ先の体力づくり
3/7	水 頭の体操(手芸・工作)
3/28	水 転ばぬ先の体力づくり

今津保健センター ☎(22)5101		
日	場 所	内 容
1/10	水 東コミセン	頭の体操(手芸・工作)
1/31	水 老人福祉センター	イスに座って楽しく体操
2/14	水 北コミセン	頭の体操(手芸・工作)
3/14	水 東コミセン	歯の健康

朽木保健センター ☎(38)3111		
日	場 所	内 容
1/26	金 保健センター	頭の体操(手芸・工作)
2/16	金 保健センター	転ばぬ先の体力づくり
3/16	金 保健センター	イスに座って楽しく体操

安曇川保健センター ☎(32)4413		
日	場 所	内 容
1/19	金 ふれあいセンター	歌って笑って健康づくり
2/9	金 世代交流センター	失禁予防
3/9	金 広瀬小学校	転ばぬ先の体力づくり

高島保健センター ☎(36)8008		
日	場 所	内 容
1/12	金 黒谷分館	歌って笑って健康づくり
2/2	金 保健センター	失禁予防
3/2	金 黒谷分館	イスに座って楽しく体操

市役所健康推進課(新旭保健センター) ☎(25)8110		
日	場 所	内 容
1/24	水 ほおじろ荘	失禁予防
2/7	水 ほおじろ荘	頭の体操(手芸・工作)
2/23	金 ほおじろ荘	歯の健康
3/23	金 ほおじろ荘	転ばぬ先の体力づくり

こころの健康チェック

最近2週間のあなたの様子について答えてみてください。

● 毎日の生活に充実感がない。	
● これまで楽しんでいたことが楽しめなくなった。	
● 以前は楽にできていたことが、今ではおっくうに感じられる。	
● 自分が役に立つ人間だと思えない。	
● わけもなく疲れたような感じがする。	

※該当するものに を入れてみましょう。

「介護予防」といつく、「からだ」の元気づくりを思い浮かべがちですが、からだと深くつながっている「こころ」の元気も大切です。

つらいことがあり気分が落ち込んだり、何をしても楽しくないと思えることは誰にでもあることです。いつの間にか元氣を取り戻しています。ところが、気分が落ち込む状態がいつまでも続いていくとすればちょっと気がかりです。

◆「こころの健康チェック」
あなたの「こころの健康チェック」を試してみよう。
2つ以上あてはまり、普段の生活がしんどく感じる場合は、地域包括支援センターや医療機関に相談してください。

◆こころをわくわくさせてあげよう

「趣味なんてないし、何もすることがない」「今まで忙しくしてきたから、もう何もしたくない」と思われる方もいらっしゃるでしょう。今まで頑張ってきたからこそ、こころを楽しませてあげてください。「おいしいなあ」といつもより丁寧に思っていて食事を楽しんだり、「何を感じているのかな」と思って孫と遊んでみたり…。そんな日常の中に「わくわく」のヒントはたくさんあるのではないのでしょうか。

次ページでは元気カレッジの日程を載せています。
気持ちを刺激し、体を刺激し、いつまでも元気に暮らせるようにぜひご参加ください。

活動紹介 介護予防につながる活動を紹介します!

Sさんは、昨年の健診で足腰の弱りが認められたうえ、夏に体調を崩しふらつきやだるさが強く、家事も十分にできずふさぎ込んでおられました。

そこで、いきいき元氣館のトレーニングマシンを使った「元気づくり教室」にお誘いしました。Sさんは思いきって参加され、3か月後、教室終了時にはふらつきもなくなり、家の外でもしっかり歩けるようになりました。

Sさんは、「私は前に脳梗塞を起こしたこともあるので、もしかしら寝たきりになってしまっているのではと、とっても不安だった。そんなときにこの教室に参加してホントによかった。教室に行く前は歩行器を使うこともあったけど、今では駅の階段も平気になった」「家族にも腰が伸びてきたと言われる。家事も少しずつやるようになって、自信が出てきた。」とうれしそうに話してくださいました。

体が動きやすくなったことで、気持ちも前向きになり家事や畑仕事も始められているようです。元気づくり教室への参加をきっかけに、さらに生活の範囲を広げてもらえることを期待しています。

