



包括支援センターだより

元気なときから介護予防 ～人生を元気で楽しむために～



人生80年、90年時代。健康寿命を延ばし、いつまでもはつらつと若々しく暮らしたいものですね。いきいきと自分らしく暮らし、「ああ、いい人生だった」と納得した最後を迎えるためには、元気なときから介護予防に関心を持ち、チャンスを見つけていろんなことに挑戦することが大切です。

市主催の介護予防教室では、筋力アップや転倒予防、認知症予防、閉じこもり予防を目指した教室などがあります。今年度もさまざまな介護予防教室が始まっています。あなたも参加してみませんか。

〈介護予防教室のご紹介〉

水中運動教室

(水中ウォーキングや筋トレを実施)

効果★脚部の筋力増加とバランス能力の向上、体重、体脂肪の減少など。



感想★体の動きが良くなった。体力がついた。体調が良くなった。など

脳トレ運動教室

(脳トレ運動や頭を使うゲームなど実施)

効果★下肢・体幹の筋力やバランス能力の向上、歩行能力の向上など。



感想★脳の刺激に大変良かった。参加者同士仲良くなった。楽しくたくさん笑った。など

認知症カフェ

身近にあるカフェのように気軽にお茶を飲みながら、認知症について同じ悩みや経験を持つ人たちと情報を分かち合い、ゆっくり語ることができる憩いの場です。お気軽にお立ち寄りください。

地区	村上	朝日
と き	6月15日(水)	6月20日(月)
	午後1時30分～3時30分	
と ころ	マナボーテ村上 2階 喫茶ルーム	グループホーム ふるさと
対象者	ご本人・ご家族・認知症に関心のある人	
参加費	100円	無料
申し込み	事前申し込みは必要ありません。出入りも自由です。直接会場にお越しください。	

元気クラブ

(脳の活性化のためレクリエーションや元気太鼓など実施)

効果★生活が活動的になった。もの忘れをしなくなった。など



感想★たくさん話したり笑ったりできました。気持ちが明るくなりました。友達が多くでき、懐かしい人に会えました。など

※他にもさまざまな教室があります。詳細は地域包括支援センター、各支所地域振興課にお問い合わせください

●問い合わせ 介護高齢課地域包括支援センター ☎53-2111 (内線365)
各支所地域振興課