

あなたの体力は
どれくらいでしょうか



シニアの体力測定会

介護予防の第一歩として、現在の自分自身の体力を確認してみましょう。自分に合った運動のレベルや頻度を判断する参考に、ぜひご参加ください。

▶日時 ①8月20日(火)、②9月6日(金)、③9月9日(月)

※時間はいずれも13時30分～14時30分(13時から受付)。

▶場所 ①鷺別公民館、②婦人センター、③市民会館

▶定員 各会場30人(申し込み順)

▶持ち物 飲み物、汗拭きタオル、動きやすい服装と靴

▶申し込み 8月9日(金)までに高齢・介護グループ(☎05720)

楽しみながら介護予防

介護予防といっても、何をすれば良いのでしょうか。

代表的なものとして、定期的な運動や体操など

があり、適度に体を動かすことで、身体機能や体力の低下防止が期待できます。

市は、皆さんが自主的に介護予防を実践できるように、介護予防事業として活動の支援を行っています。

65歳以上の方であれば、どなたでも利用できますので、介護予防に取り組みきっかけとして、介護

予防教室や介護予防教室出前講座などを気軽に利用してみてください。

体を動かすことだけではなく、地域の活動や趣味の活動などで外出し、多くの方と交流することも、大切な介護予防法の一つです。

特に、地域の活動などを行う際には、お茶当番などのちょっとした『役割』をもつことが、介護予防に効果的だといわれています。また、カラオケ、パークゴルフなどの趣味活動で、外出の機会を増やすことは、新たな活動を始めるきっかけづくり・仲間づくりの場になるとともに、認知症を防ぐことにもつながります。市民活動センター『のぼりん』や市民会館などには、市内で活動するさまざまな団体・サークルの会員募集の案内などが掲示されていますので、足を運び、自分に合った活動を見つけてみてください。

市の介護予防事業に参加してみませんか

○介護予防教室

鷺別公民館、市民会館、婦人センターの3会場で、転倒予防や認知症予防につながるレクリエーション、脳トレなどを行います。開催日などは、広報のぼりべつでお知らせしています(今号は25ページ)。

○介護予防教室出前講座

市が委託している事業者が、5人以上の団体の活動場所に伺い、介護予防体操やレクリエーションの方法などについてお伝えします。

○市職員出前フリートーク

町内会や老人クラブ、サロンなどの団体を対象として、市職員が団体の活動場所に伺い、介護予防や介護保険制度について、詳しく説明します。

※申込方法など、詳しくは、高齢・介護グループ(☎05720)に問い合わせください。



元気な未来への健康づくり

介護予防は、一朝一夕にはできません。自身を楽しんで無理なく続けられる介護予防法を見つけ、長く継続していくことに大きな意味があります。

介護を必要としない元気なうちから行う毎日の積み重ねが、将来の自分の健康や家族の負担軽減につながります。