

かるやか教室で 介護予防を始めましょう

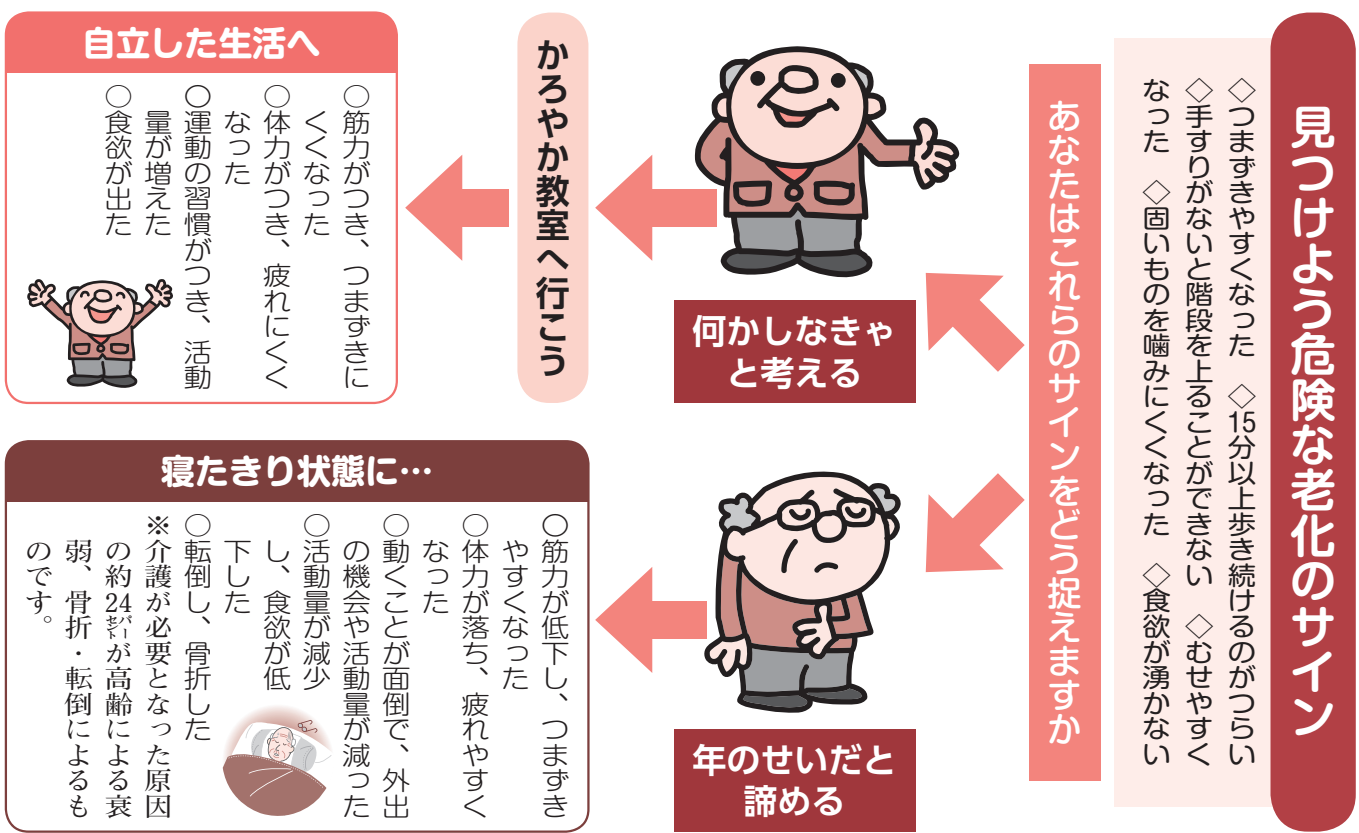


市の高齢化率は、平成2年は13.1%でしたが、平成25年8月末には30.3%となり、今後も高齢者の割合が増えていくことが予測されます。

皆さんが、生き生きと元気に暮らしていくためには、一人一人が健康を守っていくことが大切です。

自分の体をもう一度見直し、心身ともに健康で生きがいのある生活を送るために、元気なうちから介護予防を始めませんか。

問い合わせ 高齢・介護グループ (☎05 5720)



たんぽぽ



和 (なごみ) 教室



ひまわりサークル



新寿の家健康サークル



ななかまど



コスモスサークル



元気クラブ

かるやか卒業教室
 かるやか教室を卒業した方が、自主的に体操を継続しており、現在は15教室が活動しています。
 教室で習った内容をもとに、教室ごとに工夫した活動に取り組み、仲間づくりや外出の機会創出、体操の継続など、介護予防の役割を担っています。

認知症 予防



脳活性化の指体操

指を動かすことで、脳への血流がよくなり、脳が活性化します。

運動機能 向上



かるやか体操

足腰の筋力を強化することで、転倒しにくい体づくりや、膝・腰の痛み軽減につながります。

かるやか教室って

何？

かるやか教室では、理学療法士や保健師による楽しく無理なく続けられる体操の他、お口や食事の話などを行っています。体を動かすだけでなく、お話をすることや笑うことが、認知症予防やうつ・閉じこもり防止につながります。

口腔機能 向上



歯科衛生士のお話

唾液が出る口腔体操などが学べます。

- ◎タオル体操 タオルを使って、腕や足など全身を動かします。
- ◎リズム体操 おなじみの歌に合わせ楽しく体を動かします。
- ◎管理栄養士のお話 バランスのとれた食事、減塩の工夫などが学べます。
- ◎体力測定 片足立ちや30秒立ち座りなどを行い、バランス力や足腰の筋力をみるができます。この他、レクリエーションや歌、足指体操なども行っています。



卒後教室の皆さん

かるやか教室は市内4カ所（鷺別公民館、若草つどいセンター、老人福祉センター、婦人センター）で行っています。また、出張かるやか教室も行っていますのでご利用ください。詳しくは29ページをご覧ください。



すずらんサークル



きたこぶしサークル



のびのびサークル



ハッピーフレンズ



なかよしクラブ



わかばサークル



美人草（ひなげし）サークル



さわやかサークル

4教室が今年から活動を始めました