



松原げんき会 代表
おおとあやこ
大戸 綾子さん (70)



3年前、家でじっとしているより外で運動したいと思い、教室に参加しました。参加してみると、みんなで運動する事が楽しくなって教室のある日が待ち遠しくなりました。自主グループ化の話をもらったときも、みんなで和気あいあいと健康づくりができる場を継続したいと「松原げんき会」を発足しました。みんなで楽しく集まって運動ができることが、介護予防の一番の薬になっています。

場所 松原公民館
内容 松原げんき会
▼理学療法士による運動指導など「松原げんき会」は、平成22～24年度に実施した「松原からだ元気アップ教室」の修了生が発足させた自主活動グループです。理学療法士を講師に迎え、月2回程度、19人の登録者が継続した介護予防活動に取り組んでいます。
随時新規会員を募集中です。見学・参加を希望する方は介護保険課にご連絡ください。
※会費の自己負担があります。

住み慣れたまちで元気で暮らすためには、健康であることが大切です。
超高齢化社会になり、平均寿命が延びる中、亡くなるまでの介護を必要とする期間も延びていることをご存知でしょうか？
介護を必要とせずに自立していきいきと過ごすには、元気な今のうちから10年後を見越して介護予防に取り組むことが必要です。
しかし、介護予防と言われても「何を」どのように「取り組んでいけばいいのかわからない」という方も多いでしょう。
介護保険課では、元気なうちから介護予防の習慣を身に付けていただくために、プロの指導を受けることができる介護予防教室を行っています。
今回は介護予防教室の中から、南公民館で行っている「南からだ元気アップ教室」と、今年度から介護予防を目的とした自主グループとして活動している「松原げんき会」を紹介します。



～10年後の元気のために～
介護予防
今からみんなではじめよう

介護予防の4つのポイント

体を動かし「いつまでも元気で」

転倒・骨折を予防するために、無理のない範囲でトレーニングを続けていきましょう！

【予防のポイント】

- ①日ごろから運動を心がけ、継続しましょう
- ②筋肉を鍛える運動を取り入れましょう



元気の素は「食べること」

元気な高齢期を過ごすためには、栄養を十分にとることが大切。食事を楽しみ、元気な毎日を送りましょう！

【予防のポイント】

- ①楽しく食べると食欲も湧いてきます
- ②食事は1日3回とりましょう
- ③栄養を十分にとりましょう



口から始まる「いきいき生活」

お口の健康は、元気でいきいきとした生活に欠かせません。日ごろからお口のケアをしましょう！

【予防のポイント】

- ①歯磨き（入れ歯の洗浄）やうがいなど口腔内を清潔にしましょう
- ②口を良く動かして口の機能を保ちましょう
- ③定期的に歯科検診を受けましょう



外出を楽しみ「ハリのある生活を」

日ごろから積極的に外出し、心や体をリフレッシュさせましょう！

【予防のポイント】

- ①同じ時刻に起床し、食事リズムも整えましょう
- ②小さな用事でも良いので、外出の機会をつくりましょう
- ③人との交流を大切にしましょう



教室に参加して

たほたけとし
田保 武俊さん (68)



普段から運動していました。これからのことを考え、一日でも長く元気でいたいと思い参加しました。教室で運動すると、リフレッシュできて体が元気になりますし、家でも教えてもらったストレッチなどを行っています。

同じ年代や私より年配の方と共に運動すると「負けてられない」という気持ちになり目標もできて、毎回楽しく参加しています。

南からだ元気アップ教室
対象者 65歳以上の方
(介護認定者を除く)
場所 南公民館
内容 南公民館
▼理学療法士による運動指導
▼歯科衛生士による口の健康指導
▼栄養士による栄養指導など
「南からだ元気アップ教室」は平成25年8月からスタートした1年目の教室です。今年度は月2～3回程度、平成26年1月まで実施しました。32人のメンバーが、運動指導や講義、調理実習を受けて介護予防に取り組まれました。

