



▶ 昨年の道場の様子

男性だけの介護予防教室を開催します。

男のための元気づくり道場

男性に知ってほしい生活習慣病予防についての講義や、身体のトレーニング、口腔ケアを中心とした教室を開催します。看護大学教授による生活習慣に関する講義をはじめ、作業療法士や管理栄養士、歯科衛生士による専門的な指導を受けることができます。

男性だけの介護予防教室を開催します。

つながる つるがで つづける つながる 元気づくり

年齢を重ねるにつれて、「転びやすくなった」「物忘れが気になり始めた」など老化のサインに気づき、将来介護が必要になるのではないかと不安になることはありませんか。また、病気がなくても、高齢期になると筋力が衰え、些細なことで体調を崩してしまうこともあります。

敦賀市では、「T3元気づくりプロジェクト!!」として、いつまでも住み慣れた地域で、自分らしく、自立した生活ができることを目標に、介護予防事業に取り組んでいます。

T3元気づくりプロジェクト!

- T つるがで**
①身近な地域で集い、活動できる場所づくり
- T つづける**
②運動や活動等を継続する高齢者の増加
- T つながる**
③人・地域・関係機関がつながり取り組む元気づくり



自宅でもできることを始めましょう

つるが元気体操

つるが元気体操は、「元気づくり」を目的とした、敦賀市オリジナルの体操です。毎月「つるが元気体操講習会」を行っています。

- 日** 10月16日(月)、23日(月)、30日(月)
- 場** あいあいプラザ
- 定** 60人(先着順)
- 申** 事前に長寿健康課まで申し込み
- 効果** 脚の筋力アップや柔軟性を高める効果が大きく、日常生活を営む上で最も重要な持久力を鍛えることができます。
- 転倒予防
バランス感覚、ふんばる力がつきます。
- 腰痛・肩こりの改善
筋肉をのばして血行をよくします。
- 認知症予防
頭と体を同時に使うことで、脳が活性化します。

参加者の声

- ▶ 運動を習慣化するためのポイントを学ぶことができました。
- ▶ 男性だけなので気軽に参加できました。
- ▶ 教室で学んだことを実践したところ、血圧が下がり、安定した数値になった!

- 日** 10月16日(月)、23日(月)、30日(月)
- 場** あいあいプラザ ※送迎はありません。
- 内** 看護大学教授による元気づくりの講義(1日)
- ▼ 作業療法士による運動指導(3日)
- ▼ 管理栄養士・歯科衛生士による栄養・口腔ケア指導(1日)
- 対** 65歳以上の男性
- 定** 30人(要申込・初参加の方優先)
- 申** 10月10日(火)までに長寿健康課へ電話で申し込み

▼ 南げんき会の様子



家の近くで、近所の方や仲間たちと一緒にいかがですか？ 元気づくりグループの紹介

市主催の介護予防教室を終了後に教室参加者が主体となり、運営している団体です。理学療法士や健康運動指導士などから運動指導を受けられます。

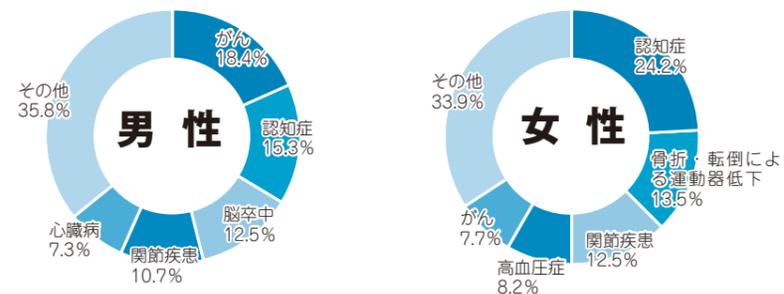
教室名	パワーアップあわの	松原げんき会	南げんき会	西げんき会	元気アップ中郷	東郷げんき教室	北の元気づくり教室	東浦元気づくり会	男の健康づくり教室
活動場所	粟野公民館	松原公民館	南公民館	西公民館	中郷公民館	東郷公民館	北公民館	東浦公民館	松原公民館
曜日	(火)・(水) 月3回	(水) 月2回	(木) 月2回	(金) 月2回	(火) 月2回	(水) 月2回	(火) 月2回	(水) 月1回	(金) 月2回
時間	10:00~11:00	10:00~11:30	14:00~15:30	10:00~11:30	13:30~15:00	14:00~15:30	10:00~11:30	14:00~15:30	14:00~15:30
料金	1,000円/月	500円/回	500円/月*	500円/回*	500円/回*	500円/回	500円/回	500円/回*	500円/回*

* 初回時などに別途料金がかかります。

曜日や料金など変更される場合がありますので、長寿健康課までお問い合わせください。

問い合わせ先 長寿健康課 ☎22-8181

敦賀市の新規介護認定者介護要因 (令和4年度)



男性は、生活習慣病（がん、脳卒中）が上位を占め、女性は、骨折や転倒、関節疾患が原因で介護を受ける人が多くなっています。



長寿健康課(11番窓口)で、つるが元気体操のCDやDVDを無料配布しています