

にかほ市介護予防教室の紹介

地域包括支援センターでは、65歳以上の方を対象に、いつまでも元気に過ごせるようにさまざまな介護予防教室を実施しています。今年度の日程は以下のとおりです。詳細については実施前に広報で周知します。

※運動事業に関しては、利用者の身体状況や既往歴等により、参加を断る場合があります。

介護予防・生活支援サービス事業 市内在住の65歳以上の方で基本チェックリストに該当した方が対象

教室名	内容	会場	実施予定
パワーアップ教室	筋力向上トレーニングマシンを用いた筋力アップや家でできる体操などを指導します。	スマイル	1グループ6月～ 2グループ9月～

一般介護予防事業 市内在住の65歳以上の方が対象

教室名	内容	会場	実施予定
まめだが教室	筋力向上トレーニングマシンを用いて集団指導を行います。	(有)エフツーゾーン	1グループ6月～ 2グループ9月～
かるやか健康教室	複数の専門指導員がさまざまな健康分野（運動や栄養、口腔、認知機能の低下予防等）について集団指導を行います。	エニワン	10月～1月
脳活教室	認知症やその予防法を正しく理解し、認知機能を高める、より若々しい脳づくりを目指す教室です。	スマイル	8月～11月

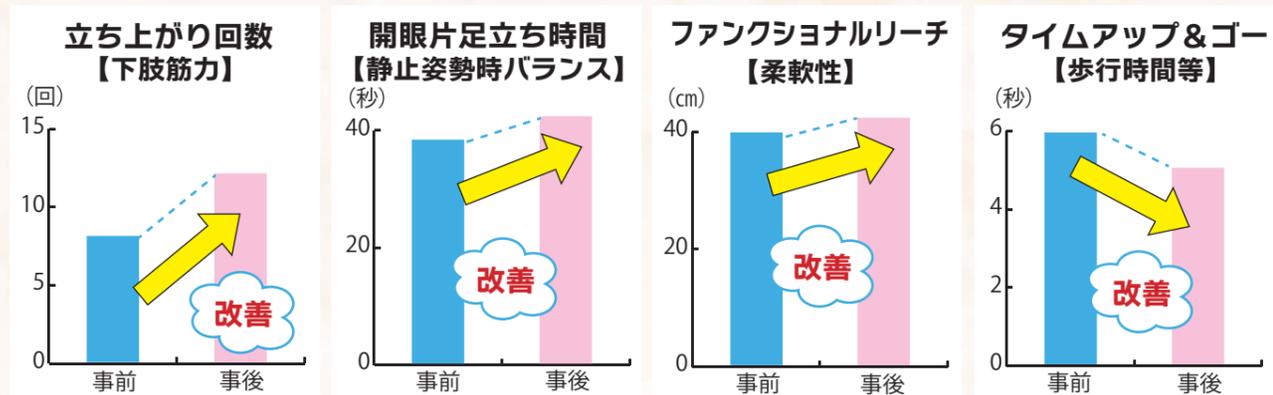
シルバー世代のトレーニングマシン開放日・マシンリハビリ教室は4月1日号広報を確認ください。

「パワーアップ教室」・「まめだが教室」6月スタートの1グループ参加者募集中！

▶ 申込み締切 **5月12日(金)** 申込み等詳細は地域包括支援センター(☎32-3045)まで

教室参加による改善効果

令和4年度まめだが教室参加者では、以下のグラフのとおり事前と事後の比較において大きな改善効果がみられました。またその他の教室でも維持改善の結果がみられました。



介護予防は単に心身機能の改善だけを目指すものではありません。心身機能の改善を通じて、日常生活の中の活動性を高め、生きがいを持って自分らしく過ごしていくことを目指すものです。皆さんも今日から何か一つ介護予防に取り組んでみませんか？

皆さんは「介護予防」と聞くと、どんなイメージを思い浮かべますか？
国では、介護予防は「**介護が必要な状態にならない(遅らせる)こと、そして介護が必要な状態にあってもその悪化を防ぐこと、さらには軽減を目指すこと**」と定義しています。
誰しも年を重ねると介護が必要な状態になる可能性があります。いつまでも自分らしく過ごしていくために、今の私たちにどんなことができるでしょうか？



介護予防の4つのポイント ～日々の生活の中に取り入れてみましょう～

①運動

- ・ 天気の良い日に散歩しよう！
- ・ 毎朝ラジオ体操をしよう！
- ・ ながら運動(テレビを見ながらストレッチ、皿を洗いながらその場で踵上げ)をしてみよう！

②食事(栄養・口腔)

- ・ 毎日3食きちんと食べよう！
- ・ 色々な食材をおいしく食べよう！
- ・ 日々の歯磨きを丁寧にしよう！
- ・ 入れ歯もきれいに手入れしよう！

③社会参加

- ・ 近所の方と楽しくお話ししよう！
- ・ 地域のサロンなどの集まりに参加しよう！
- ・ 気の合う友人と外出したり、美味しいものを食べよう！

④認知機能

- ・ 規則正しい生活を送ろう！
- ・ 料理や園芸、麻雀、将棋など好きな趣味活動を楽しもう！
- ・ 自分に合った運動習慣をつくっていきよう！