

65歳以上の人であれば誰でも参加可能！

介護予防に取り組んでみませんか？ ～元氣なうちから始めよう！～



下松市では、皆様が介護が必要になることを予防するとともに、住み慣れた地域でいつまでもいきいきと過ごせることを目指して、介護予防事業を推進しています。

介護予防の3つのポイント

「栄養」「運動」「社会参加」の3つを生活の中にバランスよく取り入れることが大切です。

栄養 食・口腔機能



- ・バランスの良い食事を心がけましょう
- ・色々な食品を食べましょう。特に魚や肉など「たんぱく質」を意識して食べましょう。
- ・歯ごたえのあるものをよく噛んで食べましょう。
- ・口腔内を清潔にしましょう。定期的に歯科受診をしましょう。

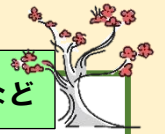


運動



- ・しっかり、たっぶり歩きましょう。
- ・ラジオ体操、いきいき百歳体操などの体操に取り組んでみましょう。
- ・筋力の低下を防ぐことで、転倒・骨折で寝たきりになるリスクも軽減されます。

社会参加 趣味・ボランティアなど



- ・出かける回数を増やすなど、前向きに社会参加をしましょう。
- ・通いの場や地域のボランティア活動等に積極的に参加するなど、自分に合った活動を見つける事が大切です。

○グループ活動型

地域の住民同士が気軽に集い、住民が主体となって活動内容を企画し、ふれあいを通して「生きがいづくり」「仲間づくり」の輪を広げる自主活動の場です。日時、場所等についてはお問い合わせください。

くだまつサンサン体操

転倒予防及び閉じこもり予防を目指した、くだまつのオリジナル体操です。



イスを使ったくだまつサンサン体操



元氣アップ教室終了後、体操を継続している自主活動グループです。体幹を鍛えることで安定した身体づくりを目指します。

いきいき百歳体操

椅子に座った状態を中心に手足をゆっくり動かす、重りを使った筋力運動です。重りの重さは段階的に調節可能なため、誰でも気軽に取り組むことができます。



脳ひらめき教室

認知症予防を行う自主活動グループです。ゲームやレクリエーションを通してワイワイと楽しく認知症予防をしています。



○教室型

市内在住の人であれば誰でも参加できる、介護予防のための教室です。

開催日、場所等の詳しい情報はお問い合わせください。広報でもお知らせをしています。

● 元気アップ教室

動きやすく安定した体づくりを目指し、イスに座ったままできる下松市のオリジナル体操を実施する教室です。体力に自信がない方でも気軽に取り組みます。

(原則週1回、全7回実施)



● お口の健康教室

歯科医師及び歯科衛生士による、口腔機能の維持・向上を目的とした教室です。オーラルフレイル予防を目的としたお口の体操や正しい口腔清掃の仕方について学びます。

(原則週1回、全4回)



● ノルディックウォーク教室

ノルディックウォークに興味があり、始めてみたい人のための教室です。ポールを使って歩くノルディックウォークは全身の筋肉を使う上にバランス能力も向上するため、安全に効率良く有酸素運動を行うことができます。

(原則週1回、全14回)

● お口の健康教室 出前講座

歯科衛生士による口腔機能の維持・向上のための講話やお口の体操を地域のサロン等で実施する出前講座です。

(最大5か所まで実施)



● 認知症予防教室

ゲームやレクリエーション、体操を通して認知症予防に取り組む教室です。毎年、市内の4地区で開催しています。

(原則週1回、全12回)

● フレイル予防教室

フレイル予防の3本柱である運動・栄養・社会参加をテーマにした教室です。

(原則週1回、全3回)

○認知症カフェ

認知症の人やその家族、地域住民の方々等どなたでも気軽に参加できる集いの場です。

月によって開催日時を変更する場合がありますので、詳しくはお問い合わせください。

瑞穂おれんじカフェ「みずほっとカフェ」

日時:原則毎月第3日曜日 9:30~11:30

場所:さくら苑デイサービスセンター 参加料:1回200円

連絡先:医療法人社団二三会 44-2680

久保オレンジカフェ「Cafe de ほがらか」

日時:原則毎月第4日曜日 9:00~11:00

場所:特別養護老人ホームほがらか

1階きっさホール

参加料:1回200円

連絡先:社会福祉法人元気の会

特別養護老人ホームほがらか

47-1717

おれんじかふえ「きつねのよい道」

日時:原則毎月第2日曜日 9:00~12:00

場所:はびね周南 参加料:1回200円

連絡先:はびね周南 47-2225

お申込み・お問い合わせ

下松市高齢福祉課長寿支援係

TEL: 45-1837 /

(市役所1階10番窓口)

FAX: 41-1515