



保健師 緑川あゆみ



社会福祉士 渡邊了介

介護予防教室の紹介 ～一宮町地域包括支援センター～

介護予防とは、「できるかぎり介護が必要にならないようにする」「もし介護が必要になつてもそれ以上悪化させないようにする」ことです。いつまでも自分らしく自立した生活を送るために、健康なうちから介護予防に取り組むことが大切です。

地域包括支援センターでは、65歳以上の方を対象に、さまざまな介護予防教室を開催していますので、一部をご紹介します。



参加されている方から、「体が楽になつた」「転ばなくなつた」「立ち上がりが楽になつた」「教室で教えてもらった作品を家族が喜んでみえた」「教室に参加するのが樂しくなつた」との声をいただいています。

社会福祉士より、健康や福祉に関する情報提供をさせていただいています。

けんこう運動教室

月2回、保健センターで「けんこう運動教室」を行っています。

毎回、健康運動指導士・福祉レク

レー・シヨンワーカー・作業療法士などの講師を迎える、筋力アップ体

操・作品づくり・レクレーションを行ながら体を動かすなど、介護予防に取り組んでいます。

また、「ミニ講座」として、保健師、社会福祉士より、健康や福祉に関する情報提供をさせていただいている



■問合せ
地域包括支援センター
40-11055

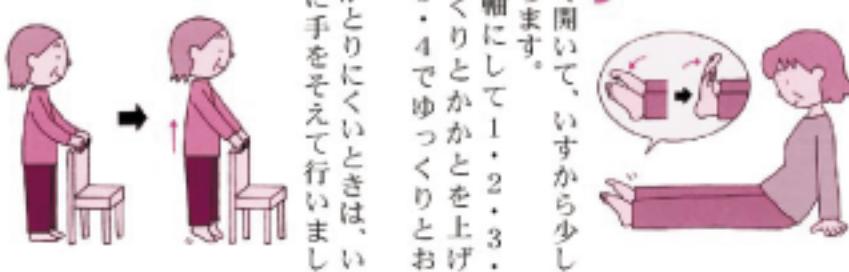
私たち保健師・社会福祉士も参加される皆さん元気な笑顔にパワーをいただいています。65歳以上の皆さん、ぜひ一度参加してみてください。私たちと一緒に、楽しく介護予防を行いましょう。

※教室の内容・日程などについては、広報・防災無線でお知らせします。

①両足をのばして座り、つま先を床の方にのばして倒します。
②次につま先を自分の方に引きよせるようにして立てます。

☆足首の運動

家庭でできる足腰の運動



- ☆つま先立ち**
- ①両足を軽く開いて、いすから少し離れて立ちます。
 - ②つま先を軸にして1・2・3・4でゆっくりとかかとを上げ、1・2・3・4でゆっくりとおろします。
- ※バランスがとりにくいときは、いすの背や壁に手をそえて行いましょう。