



保健師 緑川あゆみ

介護予防教室の紹介

～一宮町地域包括支援センター～



社会福祉士 渡邊了介

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っ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。

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・福祉レクリエーションワーカー・作業療法士などの講師を迎え、筋力アップ体操・作品づくり・レクレーションを行い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ます。

参加されている方から、「体が楽になった。」「転ばなくなった。」「立ち上がりが楽になった。」「教室で教えてもらった作品を家族が喜んでくれた。」「教室に参加するのが楽しみです。」などの声をいただいています。



私たち保健師・社会福祉士も参加される皆さんの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。

※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いたします。

■問合せ
地域包括支援センター
☎40-1055



家庭でできる足腰の運動

教室で行った体操の一部です。行う時は、はじめは少しずつ、慣れてきたら体調に合わせて回数を増やしましょう。

☆足首の運動

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。



☆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。

