

# 豊かで健やかに暮らすために ～ 65歳以上の方の介護予防～



## 介護予防教室の参加者を募集します！

健康維持・体力づくり、認知症予防を目的とした介護予防教室を開催します。

お申し込みは、①以外は1人1教室になります。

▶教室名・日程・会場・内容・講師・定員・費用＝下表のとおり

▶対象＝市内にお住まいの65歳以上の方

■申込＝いきいき高齢課 ☎(20)3021 ※各教室の詳しい日程は、お電話でお問い合わせください

	教室名	日程・会場	内容・講師	定員・費用
①	脳いきいきアート教室1期 (2期は秋に別の公民館で開催予定)	7月3日・17日・31日の木曜日(全3回) 午前10時～11時30分 佐野市中央公民館	美術を楽しみながら、脳を活性化。五感を使って絵を描きましょう。 小橋操さん(臨床美術士)	先着15人 3回で 1,000円 (画材代)
②	からだもお口もスッキリ教室(秋に別の公民館で再度開催予定)	6月4日(水)～全5回 午後1時30分～3時 植野地区公民館	基本ストレッチ、リンパマッサージ、健口体操、ハミガキなど 中村美智子さん(リンパ療法師・歯科衛生士)、林幸子さん・慶野敬子さん(歯科衛生士)	先着15人 無料
③	<small>らくらく</small> 楽々健康体操教室	6月10日(火)～全15回 午後1時～2時30分 界地区公民館	優しいストレッチ、転倒予防体操、尿失禁予防体操、ロコモ体操、認知症予防など 丸山利子さん(介護予防運動指導員)	先着20人 無料
④	いきいき元気教室	7月9日(水)～全15回 午後1時30分～3時 旗川地区公民館	転倒骨折予防体操、ミニボールエクササイズ、ロコモ体操など SGCスポーツプラザ(株)カネス(中高老年期運動指導士・健康運動指導士)	先着20人 無料
⑤	元気アップ教室	6月4日(水)～全15回 午前10時～11時30分 介護予防拠点施設いきいき元気館たぬま	健康長寿や転倒骨折予防、認知症についての話、リズム運動など 上岡晴雄さん(健康心理士・オアシスカみおか)	先着30人 無料
⑥	柔道整復師が行う運動教室	7月14日(月)～全15回 午後1時～2時30分 介護予防拠点施設いきいき元気館たぬま	正しい姿勢と正しい歩き方、筋力アップ運動、歩行実践など 柔道整復師(栃木県柔道整復師会)	先着20人 無料
⑦	はつらつ運動教室	6月30日(月)～全15回 午後1時～2時30分 野上センター	基礎体力をつける基本体操、尿失禁予防体操など 介護予防運動指導員(NPO法人めだかの里)	先着15人 無料
⑧	<small>らくしゅう</small> 楽笑元気塾	6月17日(火)～全15回 午後1時30～3時 常盤地区公民館	楽笑レク式体力測定・歌体操・筋力トレーニングなど 川上厚子さん(福祉レクリエーションワーカー)	先着20人 無料



## あなたの生活機能は大丈夫？

生活機能の判定を簡単にできる「基本チェックリスト（厚生労働省作成）」の中から抜粋した項目を、各自でチェックしてみましょう。「運動」「栄養」「口腔」の項目で、生活機能の低下の恐れがあった方は、各種教室に参加し生活改善を図りましょう。

①運動	階段を手すりや壁をつたわずにのぼっていますか？	はい	★いいえ	★が3つ以上ついた方は、 ①「筋力アップ教室」へ
	椅子に座った状態から何もつかまらずに立ち上がっていますか？	はい	★いいえ	
	15分位続けて歩いていますか？	はい	★いいえ	
	この1年間に転んだことがありますか？	★はい	いいえ	
	転倒に対する不安は大きいですか？	★はい	いいえ	

②栄養	6カ月間で2～3kg以上の体重減少がありましたか？	★はい	いいえ	★が2つともついた方は、 ②「栄養士による相談」へ
	BMIは18.5未満ですか？	★はい	いいえ	

BMI = (体重 kg) ÷ (身長 m) ÷ (身長 m)

(例：体重50kg・身長150cmの方はBMI = 50kg ÷ 1.5m ÷ 1.5m = 22.2)

③口腔	半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか？	★はい	いいえ	★が2つ以上ついた方は、 ③「健口教室」へ
	お茶や汁物などでむせることがありますか？	★はい	いいえ	
	口の渇きがきになりますか？	★はい	いいえ	

## 生活機能向上のための各種教室

### 運動器の機能向上教室

#### ①「筋力アップ教室」

ストレッチ・バランス運動など転倒予防に役立つ運動を行います

- ▶回数 = 12回（3カ月間）
- ▶会場 = 公民館、デイサービスセンター、スポーツクラブ、整骨院など



### 栄養改善のための

#### ②「栄養士による相談」

低栄養予防のための個別栄養相談を行います

- ▶回数 = 4回（3カ月間）
- ▶会場 = 自宅への家庭訪問



### 口腔機能向上教室

#### ③「健口教室」

健口体操などお口の健康について学びます。

- ▶回数 = 6回（3カ月間）
- ▶会場 = 公民館、デイサービスセンターなど



※教室は全て無料です。送迎可能な教室もありますので、ご相談ください（介護保険の認定を受けていない方が対象となります）

■ 申込・問合せ = いきいき高齢課 ☎(20)3021

