

# 高齢者・障がい者等の健康はつらつ支援

高齢期は、ささいなことから体調を崩したり、ケガをしてしまうことがあります。「自分は元気だから、介護予防なんて必要ない」「老化は仕方のないこと」と思っていませんか？いつまでも元気に自分らしく過ごすために、元気なうちから予防に取り組みましょう。保健福祉センターでは、介護予防のための健康はつらつ支援として、下記の教室を実施しています。それぞれのチェック項目（黄色に塗られた部分）に該当する方は、教室の参加をお勧めします。まずは、保健福祉センターへご相談ください。（電話0297-68-8291いきがい支援係）

**運動の機能** 高齢になると、身体に痛みを感じたり、関節の柔軟性が失われたりすることで、筋肉や骨格が日常動作を支えきれなくなります。

**【チェック項目】**

- 階段を手すりや壁をつたわずに昇っていますか はい いいえ
- 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
- この一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

3項目以上  
該当

**「健脚くらぶ」**

身体の衰えを改善するための運動教室  
日常生活に必要な脚力や体幹バランス、肺機能を高めていきます。

**実施日** 毎週月曜日  
9:50~10:50

**期間** 6か月間

**料金** 1回100円



**栄養の機能** 食欲低下や偏食、食べる量の減少により、たんぱく質やエネルギーが不足する低栄養状態になると、身体機能の低下を招くことがあります。

**【チェック項目】**

- 6か月間で2~3kg以上の体重減少があった はい いいえ
- BMIが18.5未満 (BMI=体重kg÷身長(m)÷身長(m)) はい いいえ

2項目とも  
該当

**「かむカム栄養塾」**

お口のトラブルや低栄養改善のための教室  
「むせ」「口の渇き」「飲み込み」などの口腔機能の改善と栄養改善を目指します。

**実施日** 年2回※広報とねでお知らせします

**回数** 5回 **料金** 1回100円

**口腔の機能** 食べる・飲み込む機能が低下すると、低栄養状態を招いたり、誤嚥による肺炎などの危険が高まります。

**【チェック項目】**

- 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
- お茶や汁物等でむせることがありますか はい いいえ
- 口の渇きが気になりますか はい いいえ

2項目以上  
該当

☆**「キラリ☆脳音楽くらぶ」**☆

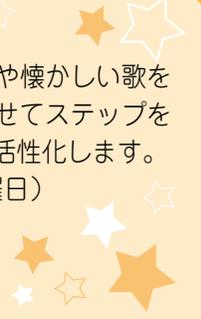
音楽療法士の指導のもと、季節の歌や懐かしい歌をうたう、楽器をたたく、音楽に合わせてステップを踏むなどを行い、楽しみながら脳を活性化します。

**実施日** 毎月2回（第1・3水曜日）  
13:10~14:10

**期間** 6か月間

**料金** 1回100円

\*「キラリ☆脳音楽くらぶ」終了後は「シャイニー音楽くらぶ」もご参加できます。



**認知機能** 脳の機能が低下、もの忘れや判断力の低下など日常生活がうまく行えなくなる場合があります。

**【チェック項目】**

- 週に1回以上は外出していますか はい いいえ
- 周りの人から「いつも同じことを聞く」など、もの忘れがあるとされますか はい いいえ
- 今日が何月何日か分からない時がありますか はい いいえ

1項目以上  
該当



## ○運動機器を使ったトレーニング○

運動制限のない方のためのトレーニングで、加齢により衰えやすい筋肉を鍛えます。毎週1回の定期的な運動習慣を身に付けることができます。

教室名	内容	実施日 (会場：保健福祉センター)	期間	料金
はつらつ トレーニング	運動機器を使った自主トレーニング 加齢により衰えやすい筋肉を鍛える 5種類の運動機器を使用	月・火・水・木・金曜日 9：10～(予約した時間)	週1回 1年間	1回 100円
フリー トレーニング	はつらつトレーニングを修了した方 のための自主トレーニング	火・水・木・金曜日 13：10～(予約した時間)	週1回 1年間	1回 100円



## ○障害をお持ちの方のための教室○

病院でのリハビリが修了した後、在宅生活を活動的に過ごせるように、生活機能訓練を行います。  
対象は、障害者総合支援法の障害者区分や介護保険法の要介護区分の非該当で、サービスを受けていない方です。

教室名	内容	実施日 (会場：保健福祉センター)	料金
理学療法	日常生活のなかで、継続的に自主訓練ができるように、理学療法士による個別機能訓練を行います。	第2・4木曜日 午前9：00～(*予約した時間)	1回 100円

## ○相談事業及び講座○

教室名	対象年齢	内容	実施日 (会場：保健福祉センター)	料金
もの忘れ相談	65歳以上	保健師によるもの忘れに関する個別相談	月1回 第4水曜日 *予約制	無料
口腔相談	65歳以上	歯科衛生士による口腔機能向上のための個別相談	月1回 第4火曜日 *予約制	無料
もの忘れ予防講座	どなたでも	精神科医等による認知症予防に関する講話、ほか	「広報とね」にてお知らせいたします	無料



申込み・問い合わせ

電話 0297-68-8291 いきがい支援係





# ボランティアが運営する教室のご案内

## ～介護予防を始めましょう～



### フリフリ地区運動集会（運営：利根フリフリクラブ）

脳の活性化や脂肪の燃焼効果、骨密度の低下抑制、転倒予防など、多くの効果が期待できる運動です。筑波大学の講師が、脳活性化のフリフリグーパー体操のほか、筋トレや頭を使った体操も指導しています。



会場	日程	時間
すこやか交流センター	第1・3火曜日	10:00～ 11:00
生涯学習センター	第2・4水曜日	
利根町文化センター	第1・3木曜日	

### 健康応援 ボランティア募集!!

ご自身の健康づくりをしながら、新しい仲間と活動してみませんか！

#### ●フリフリクラブボランティア

フリフリ地区運動集会の運営をお手伝いしていただける方

#### ●シルバーリハビリ体操指導士

シルバーリハビリ体操指導士3級養成講座受講者募集!!

養成講座は全5日（詳細は「広報とね」でお知らせいたします。）

### サンルームとね（会場：保健福祉センター2階和室）

運営	内容	開催
歌声喫茶 「カナナ」	ピアノに合わせて 楽しく合唱	第2・4月曜日 14:00～15:30 1回100円
「ゆうの会」	編み物・小物づくり・おしゃべり等	第1・3木曜日 10:00～12:00 無料
「すずらんの会」	おしゃべり・ゲーム・作品づくり等	第2・4水曜日 10:00～12:00 無料

### シルバーリハビリ体操（運営：利根町リハビリ体操指導士の会）

関節の動く範囲を広げたり、筋力をのばすことを主眼とする体操で、立つ、座る、歩くなど日常生活を営むための動作訓練です。「利根町リハビリ体操指導士の会」の指導士が体操を指導しています。

「いつでも、どこでも、ひとりでも」を合言葉に楽しく体操をしています。

会場	日程	時間
1 保健福祉センター	毎週月曜日	13:00～14:30
2 東部農村集落センター	毎月1火曜日	9:30～11:00
3 生涯学習センター	毎月3火曜日	9:30～11:00
4 立木公民館	毎週火曜日	9:30～11:00
5 白鷺の街集会所	毎週火曜日	13:30～15:00
6 国保診療所	毎週水曜日	9:30～11:00
7 文間地区農村集落センター	毎週水曜日	9:30～11:00
8 四季の丘集会所	毎週水曜日	9:30～11:00
9 もえぎ野台集会所	毎月2・4水曜日	9:30～11:30
10 ニュータウン集会所	毎月1・2・4・5木曜日	10:00～11:30
11 早尾台自治会館	毎月2・4木曜日	9:30～11:00
12 西楽院（内宿集会所）	毎月2・4木曜日	10:00～11:00
13 すこやか交流センター	毎週金曜日	9:30～11:00
14 フレッシュタウン自治会館	毎週金曜日	9:30～11:00
15 羽根野台区民センター	午前の部	毎月1・3金曜日 9:30～11:00
	午後の部	毎月1・3金曜日 13:00～14:30
16 八幡台集会所（八幡台体操サロン）	毎月1・2・3・5金曜日	10:00～11:30