

# 笑顔あふれる シニアを目指して

## 始めよう介護予防！

日々を楽しみながら自分らしく暮らすためには、何よりも生涯健康であることが大切です。

今月は、主に65歳以上の方を対象に行っている「介護予防教室」を紹介します。



この特集に関するお問い合わせ 保健福祉課保健支援係 ☎895-2489



## 元気なうちから介護予防

「介護予防」とは介護が必要な状態にならず、住み慣れた地域でできるだけ自立して健やかに生活を続けられるように、体や心の機能を維持・改善するための取り組みです。

皆さんの身近な場所でも介護予防教室が開催されています。体力の衰えが気になる方はもちろん、元気な方も介護予防教室に積極的に参加して、これからも笑顔あふれるシニアを目指しましょう。

## 例えばこんな介護予防教室があります

### 1 「転倒予防教室」体が思いどおりに動きますか？

転倒予防教室では、転びにくい体づくりを目指して、筋力やバランス感覚の向上に効果的な体操や、講話などを行っています。



### 2 「認知症予防教室」物忘れが多くなっていませんか？

認知症予防教室では、ゲーム感覚で楽しみながら脳を活性化するトレーニングなどを行っています。



### 3 「すこやか倶楽部」外出する機会が減っていませんか？

すこやか倶楽部では、軽い体操や教養講座、食事会などを行って、仲間と楽しいひとときを過ごしています。



### 利用者の声

体を動かす機会をつくろうと参加しています。出掛ける楽しみができ、生活に張り合いが生まれました。教室で知り合った仲間と会うのが楽しみです。

