

介護予防教室を紹介します

うるま市地域包括支援センターでは、健康でいきいきとした生活が送れるよう、お手伝いするために介護予防教室を開催しています。教室に参加された方の声を紹介します。

転ばぬ先の知恵教室

対象：介護予防健診を受けた元気な高齢者

※対象の方に通知が届き、申し込み後選定をして決定します。

運動や栄養、口腔ケアなど介護予防全般を学んでいきます(全9回)

9月・11月・1月からの3期、開催予定です。

とうもん けいこ
東門 恵子さん(屋慶名在住)

私は、今年に入って手足が痛かった事もあり「転ばぬ先の知恵教室」に参加しました。

子どもの頃から体が弱く、よく風邪を引いていましたが、毎朝教室で教えてもらった体操をしてからは健康になり、ご飯も美味しく毎日が楽しいです。また、長年痛めていた腰痛、肩こり、足の痛みが良くなりました。教室に参加したことで、新しいお友達も出来ました。

とてもよい内容だったので、年に1度事業を開催、他のお年寄りも参加できる機会を作って欲しいと思います。

どうーがっさん教室

対象：介護予防健診で運動器の取り組みが必要とされた方

※対象の方に通知が届き、申し込み後選定をして決定します。

転倒しない身体づくりを目的に運動を中心とした介護予防の方法を学んでいきます(全30回)

現在、6月からの教室が始まっています。9月・12月からも開催予定です。

とうめい こと
當銘 トミ子さん(赤道在住)

教室で教えてもらった体操は忘れずに、テレビを見ながら、又、台所で仕事をするときでも足の運動などやって、毎日元気で友だちとも笑いながら身体を動かしております。

毎日のように足のケイレン、又、腰や肩の痛みがあったのが治り、頭の運動にもなり、風邪もひかず、毎日のようにジョギングやグランドゴルフもできるようになりました。

お蔭さまで身も心も軽く明るくなりました。

いと かず ままこ
糸数 昌子さん(美原在住)

教室に参加して、右足首、右膝の痛みが良くなり、歩くことと立ち上がりがスムーズになりました。今は、日常生活には、支障なく、歩くには足の痛みはありません。

教室参加前は、買い物に行っても、休み休み歩いていましたが、休まず歩いて回れるようになりました。また、誘われたらすぐどこにでも行けるようになり、娘にも「娘孝行だね～」と言われました。

教室終了後も、1日3回、暇があったら体操をしていて、体操のコツもつかめました。

友達もでき、楽しい時間を送ることができました。

うるま市地域包括支援センター ☎973-5112