

介護予防していますか？

地域包括支援センター ☎ 973-5112

転ばぬ先の知恵教室実施



高齢になっても自立した生活を送るためには、日頃から心身両面において健康である必要があります。

普段から介護予防及び健康づくりの必要性を理解し、自分の健康状態や生活機能に関心が持てるよう、運動や栄養など介護予防につながる方法を学び、生活の中に取り入れることができるよう「転ばぬ先の知恵教室」を開催します。

対象者：介護予防健診で「介護予防のための生活機能評価（基本チェックリスト）」を受けた元気な高齢者。

応募方法：対象者には教室案内を送付しますので、電話で申し込んでください。ただし、先着 20 名まで。定員に達し次第締め切ります。

受付開始：平成 21 年 1 月 5 日～9 日まで

実施期間：平成 21 年 1 月 20 日～3 月 3 日 7 回

実施場所：健康保健センター「うるみん」

内 容

- 講話…転倒予防について等
- 日常の中でできる筋力トレーニング
- 食生活について…調理の工夫、おやつ選び方。*試食あり
- 口の健康…食べる機能のメカニズム

運動器の機能向上プログラム実施しました

地域包括支援センターでは、6 月～9 月の間、前期の介護予防教室を実施しました。

介護予防教室には高齢者向けのトレーニング機器を使用した「高齢者筋力向上トレーニング教室」や「転倒骨折予防教室（水中運動・自重トレーニング）」があり、介護予防健診において特定高齢者と判定された方が対象となっています。



各教室とも、姿勢のゆがみに着目し、全体的にバランスを整え、痛みの緩和・予防を図っており、

教室終了後も運動を継続できるように、学習会等も取り入れ、運動効果の維持・向上をめざす内容になっています。



参加したほとんどの方が、歩行速度の向上や歩幅の増加、バランス能力の向上など身体機能面での効果が認められ、教室終了後には「身体が軽くなった」「立ち座りが楽になった」「膝や腰などの痛みが良くなった」「眠りやすくなった」「血圧が安定した」等という変化を実感した声がよせられました。