

フレイル・介護予防に役立つ！

一般介護予防教室

市ではおおむね65歳以上の皆さんを対象に体操・口腔機能向上教室を開催しています。令和7年度の開催予定は下記の通りです。申し込み方法など詳細は市HPをご覧ください。お問い合わせください。



市HP

体操教室 ★は運動レベル

●らくらくチェアトレ教室 ★★

- ①期 6月～12月 金曜日・午後 陽堀金
- ②期 11月～3月 水曜日・午後 陽明科

●あづみのピンキラ体操 ★★★

- 期 8月～2月 月曜日・午前 陽豊科

●エンジョイシニア！実践おたっしゃ塾 ★

- ①期 6月～9月 水曜日・午前 陽豊科
- ②期 5月～8月 木曜日・午後 陽明科
- ③期 8月～11月 火曜日・午後 陽穂高
- ④期 11月～2月 木曜日・午後 陽堀金

●頭と身体の若返り！はつらつ脳活教室 ★

- 期 5月～9月 月曜日・午前 陽三郷

※体操教室では栄養や口腔のミニ講話、血圧測定などの体調チェックも行います。

口腔機能向上教室

●お口いきいきアップ教室

- ①期 8月～10月 月曜日・午後 陽豊科
- ②期 9月～11月 木曜日・午後 陽三郷
- ③期 9月～11月 金曜日・午後 陽明科
- ④期 10月～12月 水曜日・午後 陽穂高
- ⑤期 1月～3月 金曜日・午後 陽穂高
- ⑥期 1月～3月 火曜日・午後 陽堀金

たくさんの自主活動グループが活動中！

今回紹介した「足らくふれあい体操教室」の他にも多くの団体が自主的に活動しています。自身の体力やご都合に合わせて体を動かしてみませんか。詳細や参加方法は高齢者介護課へお問い合わせください。

生活支援・通いの場サービスガイド(右記2次元コード)でも団体を紹介しています。



市HP



①円になって顔が見える環境②じゃんけんゲームでは全員が笑顔に③ゴムバンドを使ったストレッチ④ユーモアを交えた指導をする降旗先生と共に自然と笑顔に

丸山(清) 教室には80歳以上のメンバーが5人います。年上の人たちも頑張っているので私も負けずに頑張っています。今元氣な皆さんが5年先、10年先もずっと元氣でいられるようにサポートしていきたいです。

保坂 ずっと元氣で自分の足で歩いていられるように筋力をつける。なかなか自分一人ではできないので教室で仲間と一緒に楽しみながら続けていきます。

— 今後の目標は？ —
ずっと自分の足で歩ける筋力をみんなです。

NEW フレイル予防講座 ~あたまと身体の健康チェック~

健康管理に役立つ講話と健康相談。計測機器による体の健康状態測定を組み合わせた講座を令和7年度から新たに開催します。申し込み方法など詳細は「広報あづみの」4月号でお知らせします。

- 期 5、8、11、2月に開催 定65歳以上 定15人
- 因①健康管理・栄養・口腔等をテーマにした講話
- ②健康チェック(簡易骨密度測定、血管年齢測定、脳年齢測定等)
- ③介護予防体操動画配信コンテンツ・フレフィット体験

特集

アクティブな暮らしで ACTIVE LIFE フレイル予防

いつまでも家族や気の合う仲間、地域の仲間といきいきと過ごす。そのためには「フレイル」にならないようにすることが大切です。今月号では仲間とアクティブに活動する皆さんの声と共に今できるフレイル予防を紹介します。 問高齢者介護課 Tel71-2474



細川千世子さん(77)

県柔道整復師会中信支部 支部長 降旗秀徳さん(60)

丸山清子さん(75)

保坂裕子さん(80)

丸山佳代子さん(71)

足らくふれあい 体操教室

椅子に座った体操やストレッチを月に2回程度行っている。現在の会員は約25人。

日水曜日(月2回程度) 13:30～14:50 陽豊科公民館 費1回300円

丸山(清) 膝の痛みに悩んでいた時、一般介護予防教室の存在を知りました。参加しているうちに段々と痛みが治まってきていることに気がきました。

保坂 普段からあまり運動しないタイプなのでもっと運動する機会を増やしたいと思いき、市の一般介護予防教室に通い始めました。教室で運動した後はぐっすり眠れるし、健康のためにもっと運動をしようというようになり、降旗先生や参加者の皆さんに協力してもらいこの教室を立ち上げました。

— 教室を始めたきっかけは？ —
もっと運動を続けたいという思いから

た。これ続けることで自分自身のためになると思いはじめました。

— 教室の雰囲気や内容は？ —

笑いながら楽しく運動できる コミュニケーションの場

降旗 筋力が低下すると寝たきりになるリスクが増えます。そうならないためにはパワートレーニングが必要。この教室では毎回講師として、遊びも含めた運動を皆さんと一緒にしています。半年後に膝の手術を勧められた人が教室に通っていたら良くなったという例もあるので、日々の運動を続けることが大切です。

細川 友達と一緒に通っていますが、ペアで行う体操も多いこともあって自然と知り合いが増えました。

丸山(佳) 体操教室で笑えるなんて思っていませんでした。笑うことは認知症予防にも良いと思っています。

細川 先生が明るく教えてくれるのでいい雰囲気です。やり方を間違えても笑顔でいられるので思い切って運動ができます。

体を動かしながら笑い声がひびく豊科ふれあいホール。市の一般介護予防教室の卒業生が中心となって本年度から月に2回のペースで自主的に開かれている「足らくふれあい体操教室」。この日は、17人の参加者がボールやゴムバンドを使った体操を行い身体をほぐしました。中心となって教室を運営している皆さんと講師の降旗さんに話を聞きました。