

はじめよう！元気なうちから介護予防

今から健康寿命を延ばしましょう

「自分はまだ元気だから、介護予防なんて関係ない」と思っていますか。いつまでも健康に自分らしく過ごすためには、元気なうちから予防する事が大切です。

年をとると気力や体力が徐々に弱まってきました。このような状態が続くことを「フレイル」といいますが、そのような状態にならないように早めに予防することが重要です。

本町では、早期の対策として2年前から65歳から75歳までの人を対象に「フレイル予防体操教室」を12回シリーズで行っています。この教室は、健康運動指導士や看護師等から集団指導だけではなく、個別の指導も受けることができます。

昨年の参加者からは、「階段の上がり下りが楽になった。」「動くのが楽になった。」「参加して友達の輪が広がった。」などの声がありました。また、体力測定では、ほとんどの項目で教室参加前と比べて測定結果が向上するという成果も見られました。

現在地域の教室に多くの人が参加されています。運動を中心とした教室ですが、今回から栄養や口腔に関する内容も追加しました。ぜひこの教室に参加して健康寿命を延ばしましょう。

申込期限は8月27日(火)です

[日時] 9月～12月
毎週月曜日(祝日の場合は休み)
午後1時30分～3時

[会場] ほのぼの ひだまりホール

[対象] 65歳～75歳

[定員] 20人

※過去にこの教室を受講された人は除きます。

受講料
無料
(全12回)

脳健康教室受講者を募集します！

(65歳以上)

この教室は、認知症予防を図るため、くもん学習療法センターが独自に開発した教材をもとに作られたプログラムです。週1回集まり、学習サポーターや仲間と一緒に楽しい会話と学習を行います。

認知症は「脳の病気や障害など様々な原因により、認知機能が低下し、日常生活に支障をきたした状態」と言われています。脳の中でも脳の司令塔でもある「前頭前野」という場所は「考える」「記憶する」「アイデアを出す」「感情をコントロールする」「判断する」など、人間にとって重要な働きを担っている部分と言われています。この前頭前野を鍛えて働きを良くするためには、簡単な計算をスラスラ解くこと、文章をスラスラ音読することが有効とされており、この健康教室は、そういった部分に着目した4か月間のプログラムです。

是非、参加ください。

申込期限 8月19日(月)

[日時] 9月3日～12月24日
毎週火曜日(全17回)
午前10時～11時20分

[会場] ほのぼの ひだまりホール
または2階会議室(2) A・B

[対象] 65歳以上で要支援・要介護認定がいない人(原則)

[定員] 15人 ※過去にこの教室を受講した人は除きます。

受講料
無料



問合せ先

智頭町地域包括支援センター

☎ 75-6007