



／ 今日から始める ／

介 護 予 防

自立した自分らしい生活を続けるための介護予防の考え方や、町の取り組みを全6回でお届けします。

町での取り組み「体力あっぷ教室」

体力あっぷ教室 運動チェックリスト

- 椅子からの立ち座りに手すりが必要
- 階段の上り下りに手すりが必要
- 15分続けて歩くのが難しい
- 1年以内に転んだことがある
- 転倒に対する不安が大きい

※地域包括支援センターによる家庭訪問で聞き取りを行った上で、3カ月後の改善目標を決めていただきます。

※疾患や状態に応じ、別の支援を案内する場合があります。

年を取ってから大事な「きょういく」・「きょうよう」

「きょういく」＝「今日、行く所がある」

「きょうよう」＝「今日、用事がある」

この2つを持ち続けることが健康で楽しい生活を続ける秘訣です。

全6回の介護予防シリーズはこれで最後ですが、どの内容にも共通するのは、年齢による体の衰えは毎日の過ごし方で予防や改善ができるということ。「きょういく」を続けるコツは何かあったら参加してみることです！ 元気な生活を続けるための講演会にも、皆さんぜひご参加ください。お待ちしております。

元気な生活を続けるための介護保険とは

日時 3月18日(月) 午後2時～

場所 保健福祉センターはびねす

定員 先着70人 参加無料

申し込み 二次元コードか電話で下記へ

同時開催 午後1時～血管年齢測定、野菜不足判定(ベジチェック)



足腰が弱っても元の生活に戻れます！

町には3カ月間の短期集中的な運動教室「体力あっぷ教室」という介護予防の取り組みがあります。教室では理学療法士が歩行や立ち座り、外出など、以前はできていたことがもう一度できるようになるよう支援します。

特に日常生活の不活発や加齢による足腰の衰え、膝や腰などの慢性的な痛みの多くは改善可能です。

益城町でも多くの方が改善しています。



掃除が楽に



畑仕事に復帰



バスで外出



買い物も歩いて



サロン通いも継続



庭の草取りも楽に

できなくなった動作や

やりたかったことをできるように！

対象：65歳以上で要支援1・2もしくは運動チェックリスト3項目以上に該当し困難な生活動作がある人

回数：2回/週(全24回) 3カ月

料金：2,000円/1カ月

この記事に関する問い合わせ 健康保険課 保健事業係 ☎ 286 - 3113