

元気なうちから始めよう！

はつらつ教室に参加しませんか？

65歳以上の単身世帯・要援護世帯の方を対象に、9月から民生委員の訪問による聞き取り調査を行います

65歳以上の方を対象に、介護を予防するための「はつらつ教室」を開催しています。運動やお口の動きを高める体操などを行っていますので、ぜひ参加しませんか？

はつらつ教室ってどんな教室？

介護を受けるほどではないけれど、最近身体が動きにくくなった、体力が衰えてきた方などを対象に開催しています。

毎週1回、15回を1クールとして、参加者の健康状態に合わせて、運動やお口の動きを高めるメニューを取り入れて

はつらつ教室ってどんな教室？

います。手や足を使ったポール渡しや、マット体操、舌の体操、早口言葉、お口の手入れの講話など、自分の身体を今より元気にする方法を、みなさんと楽しく学べます。

まずは、左の表で現在の状態をチェックしてください。

自分の身体の動きをチェック！

運動の機能

- 手すりや壁をつたって階段を上がっている
- イスに座った状態から何かにつかまって立ち上がっている
- 15分以上続けて歩くことが難しい
- この1年間に転んだことがある
- 転倒に対する不安が大きい

お口の機能

- 半年前に比べて固い物が食べにくくなった
- お茶や汁物などでむせることがある
- 口の渴きが気になる

運動の機能で3項目以上、またはお口の機能で2項目以上該当する方は、運動の機能・お口の機能の介護予防が必要な状態ですので「はつらつ教室」をおすすめします。

はつらつ教室の参加者に聞いてみました

4年前に脳梗塞になり、左手、左足にまひが残りました。家でのリハビリが始まる頃に、地域包括支援センターの勧めで、はつらつ教室に参加しました。教室では、その人ごとに合わせて先生たちが助けてくれるので、とても安心です。今では、上がらなかった左手が上がるようになり、握力が戻って水筒が持てるようになりましたよ。無理なく続けられるし、楽しく運動ができます。はつらつ教室に参加してよかったと思います。



すなこ かずお
砂子 一男さん (71歳)

お口の健康は大切

お口は、食べる、呼吸する、話す、笑うなど生命の維持や人間らしい暮らしを守るための大切な器官です。特に食べることは生きるうえでかせません。しかし加齢により唾液の量が減り飲み込む力が衰えることから食欲が低下しがちです。舌、くちびる、あごなどの簡単な体操でお口の健康を守り、楽しく食べ続けられるようにしましょう。

お口の健康に効果的！「パタカラ」と言ってみよう

パ・タ・カ・ラの発音は口の動きを滑らかにする効果があります。なれたら少し早く発音してみましょう。



佐藤保健師 加藤保健師

お問い合わせ・詳細
介護福祉課 ☎32-6347

誰もが高齢になると、思うように身体が動かなくなり、趣味など好きなことを自由にできる、自立した暮らしを続けやすくなります。教室で行う体操などは、家でもできますが、仲間と一緒にすることで、気分転換になったり、頑張ろうと意欲的になるそうです。また、人と会うのが楽しんだという声も多く、身体だけではなく心の元気にもつながっています。

健康は、はつらつとした生活の源です。ご自身、ご家族、ご友人など、関心がある方は、ぜひ教室に参加してみませんか？気軽にお問い合わせください。