

# シルバーライフに輝きを。 ～高齢者の福祉を身近にわかりやすく～



vol.49 2019.1

## 主な内容

- ▶ 介護予防の取組みを紹介します
- ▶ 介護予防のまちづくり表彰式
- ▶ つながれいきいき健康フェスタ
- ▶ げんきらり～教室第25期
- ▶ げんきらり～自主運営教室
- ▶ いきいき百歳体操教室
- ▶ 100歳おめでとうございます

編集・発行  
健康福祉部いきいき長寿課



## 地域ふれあいサロン

地域ふれあいサロンは、高齢者が気軽に集まり、楽しく憩える場所として、高齢者などの助け合いを目的としたボランティアグループや地域住民が中心となって運営されています。

サロンでは、食事やお茶会、おしゃべり、体操、脳トレ、歌や手芸など、サロンごとに趣向を凝らしたさまざまな活動が行われています。高齢者が寝たきりや認知症になる最大の原因は「閉じこもり」だといわれています。ふれあいサロンで楽しい時間を過ごすことにより、近所の人と話すきっかけも生まれ、つながりや仲間づくりに大きな効果も期待されます。

市内では、平成30年11月末時点で46カ所のサロンが活動しています。それぞれのサロンの詳細などについては、お問い合わせください。



## いきいきルーム

保健福祉センターのいきいきルームでは、各種トレーニングマシンが充実し、健康増進・筋力アップなど、個々のニーズに合わせたトレーニングができます。

また、理学療法士によるストレッチ（先着順）や個別相談なども行なっています。初めて利用される人は、初回講習会（毎週火、木曜日の午後2時、土曜日の午前9時と午後1時）を受けてからの利用となります。

## 介護予防の取組みを紹介します

市では、高齢者が住み慣れた地域で、いきいきと自分らしく生きることができるよう、「げんきらり教室」を始めとしたさまざまな介護予防事業に取り組んでいます。今回は、これらの介護予防の取組みについて紹介します。なお、参加にあたっては申し込みが必要なものもありますので、詳しくは、いきいき長寿課（☎33・3705）へお問い合わせください。

### げんきらり教室

げんきらり教室は3カ月（12回）を1期として開催し、平成17年9月のスタートから、これまで25期、541人が卒業しています。

げんきらり教室は、運動不足を感じている人を対象に、踏み台の昇降運動やストレッチ、筋力向上トレーニングなどをこなしていただきます。下肢筋力をつけることによって心肺機能が向上し、脳卒中や転倒による寝たきりなどの要介護状態になることを予防することができます。



また地域でリーダーとなっていた多く人の育成も兼ねており、卒業生が中心となって各地域の集会所や区民会館などを活用して「げんきらり自主運営教室」を開催しています。自主運営教室は平成30年11月末時点で40カ所にのぼり、介護予防の取組みが市内各地に広がっています。各教室への参加など、詳細についてはお問い合わせください。

### ロコモ予防教室

ロコモティブシンドローム（運動器の障がいにより要介護となる危険性が高い状態）を予防するため、毎週金曜日に保健福祉センターで、血圧測定、ラジオ体操、タオル体操、DVDを用いた健康体操などを行なっています。運動指導員が一人ひとりの体力に合わせて指導しますので、気軽にお問い合わせください。

### いきいき百歳体操教室

重りを使って筋力向上の体操を行います。手や足に重りを付け、DVDに合わせてゆっくりと手足を動かします。筋力が弱い人は重りを付けずに体操することもできます。お住まいの地区で「いきいき百歳体操教室」を始めてみたい人がおられましたら、お問い合わせください。

### 対象者

市内在住または市内に勤務する18歳以上の人で、医師により運動制限をされていないこと

### 利用時間

- 月・水・金曜日 正午から午後5時
- 火・木曜日 正午から午後8時
- 土曜日 午前9時から正午 午後1時から5時

### 利用料金

100円（2時間以内）  
※日曜、祝日、年末年始は休み

### 持ち物

上靴、飲み物、タオル、バスタオル（運動機器で使う場合あり）

