



山陽小野田市の高齢者福祉サービス

## ◎「いきいき百歳体操」で介護予防しませんか？

「いきいき百歳体操」とは、高齢者がいつまでも元気に過ごすための体づくりを目的とした体操です。筋力や体力の増加だけでなく、生活範囲の拡大や自信の回復など様々な効果が期待できます。体づくりのポイントは、身近な場所で地域の仲間と一緒に継続して行うことです。

市では、「いきいき百歳体操」の体験指導や地域のみなさんが主体となって「いきいき百歳体操」を身近な色々な場所で実施できるかを一緒に考える出張体験講座を行っています。ぜひ受講していただき、地域全体で介護予防に取り組みましょう。



### ■出張体験講座

#### ◎内容

いきいき百歳体操の体験指導，実施に向けた説明

#### ◎時間 1時間程度

※講座の実施を希望する団体と日程調整をして開催します。

#### ◎ところ 自治会館や自宅 など

※相談に応じます。

#### ◎費用 無料 ◎定員 3人程度から

### 「いきいき百歳体操」

手首や足首におもりを付け、座った状態で映像を見ながらゆっくりとした動作を行う体操のことで、高齢者や体の弱い人など体力差があっても、一緒にすることができます。



### 「いきいき百歳体操」の効果

筋力や体力の増加だけでなく、今の生活を維持することができます。（ひざの痛みや肩こりの改善，歩行スピードのアップ，バランス力のアップなど）

### 地域主体での活動

地域のみなさんが主体となって、定期的に交流することで地域の絆づくりにもつながります。

## ◎認知症サポーター養成講座を開催しませんか？

認知症サポーターとは、認知症に関する正しい知識を身につけ、地域で認知症やその家族を温かく見守る「応援者（サポーター）」のことです。

地域や職場、学校など各種の集まりで「認知症サポーター養成講座」を開催し、認知症について学んでみませんか。講座を受講した人には、認知症サポーターの印として「オレンジリング」をお渡しします。

認知症は誰にでも起こり得る脳の病気です。あなたやあなたの身近な人が

認知症にかかってしまう可能性も決して低くありません。認知症を正しく理解し、「認知症になっても安心して暮らせるまち」をつくっていきましょう。

#### ◎内容

認知症に関する基礎知識，認知症の人や家族への支援のあり方 など

#### ◎時間 1時間～1時間半程度

※講座の実施を希望する団体と日程調整をして開催します。

#### ◎費用 無料

※詳しくはお問い合わせください。

●問い合わせ・申込先

地域包括支援センター

(高齢福祉課内) ☎82-1149