



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

※希望の日時を事前に相談してください。

◎**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



▲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。昨年12月時点で市内33か所、約500人が体操に取り組んでいます。

「いきいき百歳体操」

手首や足首におもりを付け、映像を見ながら、座った状態でゆっくりとした動作を行う体操です。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)



●問い合わせ先

地域包括支援センター
(高齢福祉課内)

☎82-1149

◎「見守りネットさんようおのだ」に登録しませんか？

「見守りネットさんようおのだ」は、徘徊^{はいかい}によって行方不明となった認知症高齢者等を速やかに「発見・保護」し、自宅や家族の元へ帰すため、登録した人へ行方不明者の情報をメールで提供・共有し、地域全体で検索するシステムです。徘徊による行方不明などが起こったときには、地域のみなさんで早期発見することが大切です。

また、行方不明になるおそれがある認知症高齢者等の情報を、事前に登録することができます。みなさんの登録をお願いします。

■登録方法

①利用規約を読む(市ホームページ、チラシに掲載)

②メール送信画面の本文に「氏名」を入力(件名は不要)

③専用アドレスにメールを送信し、登録完了

◎登録専用アドレス

sagasou@city.sanyo-onoda.lg.jp

※詳しくは市ホームページまたは高齢福祉課窓口に設置しているチラシをご覧ください。



【利用規約】



【登録専用】