

元気な今から始めよう！

基本チェックリストで介護予防を！

毎日の積み重ねが大切です

平成20年11月に厚生労働省から発表された「平成17年市区町村別生命表」によれば、南部町の男性の平均寿命は78.2歳、女性の平均寿命は85.9歳となりました。

「年をとって心身の機能が低下するのは仕方ないこと」と思っています。日常生活のちょっとした工夫で、心身の過度の老化を防ぎ、自分でできることの範囲を広げていくことができます。これが介護予防です。

「自分はまだ元気だから介護予防なんて必要ない」と思っているませんか？自立していきいきと暮らしていくためには、元気なうちからの取り組みが大切です。



日常生活をチェックしましょう！

「基本チェックリスト（3ページ）」は、暮らしぶりのわかる25項目の簡単な質問に答えることにより、生活していく力（生活機能）が落ちてきているか否かを把握することが出来ます。基本チェックリストの結果、①②③④⑤⑥⑦にひとつでも該当する場合は、何らかの生活機能の低下が心配されるため、介護予防をおすすめします。

また、南部町では介護予防事業を行っています。お気軽にご利用ください。（ただし、介護保険を利用されていない方が対象です）

介護予防教室・基本チェックリストなどについての問い合わせ先
 ■健康福祉課
 ■地域包括支援センター
 (どちらも) ☎66-5524

介護予防教室に参加してみませんか？（介護認定を受けていない65歳以上の方が対象です）

脳トレ教室（認知症予防教室）

- とき 毎週火曜日 13時30分～15時
- ところ 東西町在宅支援ハウスつどい(東町62)
- 内容 頭を使ったゲーム等を行い、楽しくもの忘れを予防します。
- 参加料 300円／1回

貯筋運動教室（運動教室）

- とき 毎週月・木曜日 13時30分～15時
- ところ 東西町在宅支援ハウスつどい(東町62)
- 内容 健康運動実践指導者が自宅でできる簡単な運動を行います。
- 参加料 300円／1回

シャンシャン教室（運動教室）

「ひざや腰が痛い」「最近よくつまづく」などの症状のある方を対象に元気な身体づくりを目指す運動教室です。

- とき 12月より12回（週1回3ヶ月間）
火曜日または金曜日 14時30分～16時
- ところ 自立支援センター（総合福祉センターしあわせ隣）または総合福祉センターいこい荘
- 内容 ストレッチ体操やバランストレーニング（運動指導士・看護師がつかます）
- 参加料 300円／1回

※送迎はご相談ください

じよいやあなんび（集いの場）

- とき 毎週木曜日 10時～15時
- ところ 交流会館（天萬庁舎横）
- 参加料 300円／1回
- 内容 【午前】茶話会・自由活動
 ※昼食を希望の方は別途500円必要です
 【午後】体操・脳活性化訓練などの教室