

元気なうちから始めよう！ 楽しくみんなで介護予防！



市では65歳以上のすべての方を対象に、運動や交流を目的とした体操教室などを開催しています。今回は、介護予防につながる3つの教室をご紹介します。

「自分は元気だからまだまだ必要ない」と考えている方も、いつまでも自立して元気な生活を送ることができるよう、元気なうちから積極的に取り組みましょう。

介護予防が必要な理由

年齢を重ねるにつれて、筋力は自然と低下していき、70歳を超えるとその影響が著しくなります。転倒しやすくなる、重い荷物が持ちにくい、椅子から立ち上がりにくいなど、日常生活に支障が出るようになるため、体操により筋力柔軟性、バランス能力を維持向上させることが大切です。また、人との交流や会話は認知症予防にもつながると言われています。



一般介護予防事業をご紹介します

①介護予防教室

体操を中心に、脳トレゲームやレクリエーション活動を行います。月に2回程度の開催となります。

開催場所 ひらかわドリームアリーナ、市内在宅介護支援センター内など

※詳細は3月号以降の「健康ひろば」に掲載予定



紹介コメント

一緒に楽しく体を動かしませんか？てんとう虫体操やいきいき百歳体操で、足腰を丈夫に！脳トレーニングや楽しいレクリエーションで、心も頭もリフレッシュできます。お友達もできますよ。ぜひ一度、お気軽にご参加ください。みんなで笑顔になりましょう！

参加者の声

通い始めてたった4か月で、悩んでいた膝の痛みが嘘みたいに消えました。ヒアルロン酸注射や湿布も卒業です。筋力がキープでき、かがむ動作も楽に！みんなとのおしゃべりも最高の楽しみ！次はダンスなどのプログラムも期待してますね。



②体力アップ運動教室

チューブを使用した筋力トレーニングや有酸素運動、ストレッチを行います。介護予防教室よりも運動強度はやや高めです。月に3回程度の開催です。

開催場所 ひらかわドリームアリーナ、B & G尾上体育館



紹介コメント

この教室では、ラジオ体操と動的ストレッチでウォーミングアップをした後に有酸素運動や筋力トレーニング、ストレッチを行っています。ご自身の体力に合わせて強度を調整して行えるメニューとなりますので、ぜひご参加をお待ちしております。

参加者の声

体力アップ教室に参加してから体調が良くなって風邪もひかなくなりました。体操も楽しいですが、皆との会話が楽しみで通っています。友達もでき、とても楽しく参加できています。



③ワクワク水中運動教室

水中ウォーキングや水の抵抗を利用した筋力トレーニングを行います。足腰への負担が少なく、膝や股関節などに痛みがある方にもおすすめです。夏期に月3～4回程度の開催となります。

開催場所 平賀屋内温水プール



紹介コメント

ワクワク水中運動教室では、水の中でウォーキングや器具を使った運動を行う教室です。水の浮力により膝や腰への負担が少なく、初めての方でも無理なく行えます！暑い日中は、涼しいプールで一緒に運動してみませんか？

参加者の声

教室に参加する前と比べて、膝が痛くなくなり、体が軽くなった感じがします。自身の体の痛いところを改善するストレッチも教えてもらって良かったです。



各教室とも4月から翌年2月まで（③は7月から10月まで）の期間で実施します。年度途中からの参加も可能です。令和8年度実施分については広報3月号以降の「健康ひろば」のページにて、月ごとの日程、実施場所、申込先情報を順次掲載します。また、実施場所には変更が生じる可能性があります。詳しくは高齢介護課地域包括支援係までお問い合わせください。

【問合せ】 高齢介護課 地域包括支援係 ☎55-5374（本庁舎2階12番窓口）