

# 蓮田市閨戸・平野地域包括支援センター便り

Vol.2



担当地区：井沼・閨戸・貝塚・上平野・駒崎・高虫・根金

2024  
4月号

蓮田市大字閨戸1885番地（吾亦紅内）

TEL:048-766-0022（直通）

FAX:048-766-5865

E-MAIL:uh-houkatsu@kissyoun.or.jp



## あなたはいつから始める？ 今日から始めよう「介護予防」

早いなんてことは決してない！

地域包括支援センターは、高齢者の方々ができるだけ健康で、住み慣れた地域で長く生活できるように、介護予防の取り組みを行っています。

当センターでは毎年3つの介護予防教室を開催しています。どの教室も好評で、来年も参加したいという声が聞かれます。教室の案内は、市の特定検診などで提出いただいた「基本チェックリスト」で介護予防の取り組みが必要な方に送付しています。

毎日歩いているから「畑仕事を  
をしているから」といった理由で  
申し込みをされない方も多いの  
ですが、それだけでは10年後、15  
年後、歩くための筋力が低下し、  
ごみ捨てなどの日常生活に不便  
を感じるようになるかもしれません。  
元気を取り戻すのはとても大変  
です。そのため、弱らないように  
するという考えの方が大切です。  
センターから教室の案内が届  
きましたら、ぜひ「この先」のこ  
自身の体のために教室に参加し  
てみませんか？

今日がこれからの  
人生で一番若い日！

認知症について正しく知り、

認知症になるのを遅らせよう！

## 脳イキキ教室



令和5年度は、認知症予防のための食事についても学びました



認知症は歳を重ねていくと、誰もがなる可能性のある症状です。この講座では、認知症についての理解を深めながら、脳のリハビリトレーニングや軽体操を行います。リハビリトレーニングでは、特に記憶などの維持・改善を目的に、パズルやカードなどを使うもの、和気あいあいと隣の席の人と協力して行うものなど、さまざまな内容に取り組みます。参加者からは、「楽しい」「教材を買って家でも取り組みます」との声をいただいています。



体を動かす楽しさ・心地よさを知り、  
**運動習慣を身に付けよう！**

# すっきり健康体操

令和5年度は、参加者に配布した介護予防のパンフレットを使い、同じ運動を繰り返すことで、正しい方法を身に付けていただきました。

その他に、身近にあるボールやポールを使う体操、歌を歌いながら体を動かす体操など、いろいろな体操を行うことで自分に合った運動を参加者自身にみつけていただきました。



## 参加者の声

- ◇外出せず家に閉じこもっていることが多かったのですが、教室をきっかけに外出が楽しいと思えるようになりました。
- ◇努力すれば自分でも成長すると感じる事ができました。
- ◇同じような教室があれば続けて参加したいと思います。

## リフレッシュ健康体操

体を動かして  
**運を動かそう！**



体全体のストレッチを時間をかけて行い、それから筋力トレーニングを行います。最後にリズム体操を行って、笑顔でフィニッシュ！

テレビを見ながらできるストレッチもありますので、生活の中に取り入れやすいと思います。参加者には教室で行っている体操のパンフレットを配布しますので、「教室でやった内容を忘れてしまった」なんていう心配もありません。



## 参加者の声

- ◇代謝が良くなり、生活行動が楽になったような気がします。
- ◇運動をすると体が軽くなるので毎月楽しみにしていました。
- ◇先生がいろいろなお話をしてくださるので、リラックスして楽しく運動ができました。
- ◇楽しく、年齢にあった指導の仕方がとても嬉しかった。

**継続は力なり**



## 活動報告



2月17日(土)に大陸団地にて出前講座を行い、38名の方に参加いただきました。テーマは「介護保険について」です。介護保険の申請からサービス利用までの流れ、そしてサービスの内容についてお話をしました。いつサービスが必要となるかわからないからこそ、慌てないためにも知識を持つことは大切だと思います。出前講座はおおむね10名以上の団体に行っています。講座希望がございましたらお気軽にご連絡ください。