

# 「まだ大丈夫」な今こそ、一生モノの体を手に入れる ～介護予防のススメ～

☎福祉課 TEL22-6837 📠32929

「介護予防」と聞くと、自分にはまだ先の話だと思ってしまうかもしれません。実は、筋肉や認知機能のメンテナンスを始める絶好のタイミングは「今、元気で動いている時」です。

例えば、筋肉量は40歳を過ぎると自然に年1%ずつ減少し、特に下半身の筋肉(大腿四頭筋)が衰えやすいです。対策をしないと20年で20%減り、要介護リスクに直結します。しかし、何歳からでも筋力トレーニングや栄養改善で筋肉は増やせるため、早めの予防が重要です。

市の介護予防事業では、フレイル予防や認知症予防などのノウハウを仲間と一緒に楽しく学べます。「まだ大丈夫」という過信が数年後の差になるかもしれない。初めての参加で不安な人でも、講師やスタッフが丁寧にサポートします。これからの人生を活動的に楽しく過ごせるよう、今から準備を始めていきましょう。

## ▼参加対象者

市に住民票があるおおむね65歳以上で日常生活(食事や排せつ、着替えなど)が自立している人

## 一般介護予防事業一覧

No.	教室名	内容	参加費 (1回あたり)
1	いこいの広場 (送迎あり)	筋力トレーニング、脳のトレーニング、調理実習、音楽療法、軽スポーツ、作品づくり、健康相談、生活に役立つ講座、こどもたちと交流 など	150円
2	かんたん筋トレ教室	介護予防運動指導専門講師による筋力トレーニング、バランストレーニング、ストレッチ、リズム体操、足指マッサージ など	200円
3	かんたん体操教室	椅子に座って行う筋力トレーニング、ストレッチ、リズム体操、足指マッサージ など	150円
4	月曜メンズトレーニング講座(男性のみ)	介護予防運動指導専門講師による筋力トレーニング、バランストレーニング、ストレッチ、リズム体操 など	200円
5	男の生きがい教室 (男性のみ)	教養、調理、筋力トレーニング、軽スポーツ、健康づくり、創作活動、地域に役立つ活動、野外活動 など	150円
6	ひらめき脳トレ学校	プリント学習、体操、ミニゲーム など	150円
7	みんなで歌おう	みんなで懐かしの歌を歌う	200円
8	まめかなクラブ (一部送迎あり)	筋トレ、体操、専門職による講座、レクリエーション、お出かけイベント、体力認知度チェック など	200円
9	脳を元気にする教室	レクリエーション活動、運動療法、認知刺激療法、回想療法、音楽療法 など	200円

## 教室の様子を一部紹介



2.かんたん筋トレ教室



5.男の生きがい教室



8.まめかなクラブ

※各教室、定員に達した際は参加できない場合があります。

※詳細は、市HPを確認するか右の問い合わせ先に確認してください。

No.	問い合わせ先	電話番号
1～7	NPO法人どんぐり会	52-1511
8	山県市社会福祉協議会	23-1211
9	福祉課	22-6837



市HP


## フレイル予防は「3つの柱」から

～元気に暮らし続けるために、今日からできること～

フレイルとは、年齢とともに心身の働きが少しずつ弱くなっていく状態のことです。日頃の生活を少し意識することで、予防や改善が期待できます。大切なのは次の3つの柱です。


**身体を動かす**

散歩や体操など、無理のない運動を続けましょう。身体を動かすことで筋力が保たれ、転倒予防にもつながります。




**しっかり食べる**


肉・魚・卵・大豆など、身体をつくるタンパク質を意識して食べましょう。バランス良く食べることが、体力維持につながります。



**人とつながる**

家族や友人との会話、地域の集まりへの参加も大切です。外出や交流は、心と身体の元気を保つことにつながります。





3つの柱

### check!

- 最近外出が減っている
  - なんとなく食欲がない
  - 人と話す機会が減っている
- など、気になることはありませんか？

地域包括支援センターでは介護予防や健康づくりに関する相談を受け付けています。介護予防教室の紹介もしているため、気軽に相談してください。(P6で紹介している介護予防教室もご覧ください。)

# 高富児童館だより

## 幼稚園・保育園の見学説明会

令和8年度から、高富保育園が「たかとみこども園」に、富岡保育園が「OHANAやまがたこども園」に変わりました。

そこで、たかとみこども園、OHANAやまがたこども園、はなぞの北幼稚園で見学説明会を行います。園からの説明や見学、先生と一緒に手遊びなどを行います。

また、こども園についてや保育園とこども園、幼稚園の違いをまとめた一覧表を作りました。児童館HPやInstagramで公開していますので、参考にしてください。

### ●はなぞの北幼稚園見学説明会

日時	5月2日(土) 10時30分～正午
場所	はなぞの北幼稚園
対象者	令和5年度、6年度生まれのお子さんと保護者
申込方法	児童館に来館するか電話で申し込み

### ●見学説明会 今後の予定

	OHANAやまがたこども園	たかとみこども園
日時	6月10日(水)	6月18日(木)
詳細	5月中旬ごろに児童館HPやInstagramでお知らせします。	



児童館HP



児童館Instagram