介護予防

元気な今から始めよう！

体を動かすきっかけを、毎日の暮らしに。



これから冬季を迎えると、寒さや雪のため家で過ごす時間が増え、体を動かす機会が少なくなりがちです。年齢を重ねても元気に暮らし続けるために、自分に合った方法で体を動かすきっかけを毎日の暮らしに取り入れてみませんか。

【問】長寿社会課☎613-8144

POINT 01 毎日の生活に体を動かす工夫を ～意識したい4つの習慣～

日常の家事や買い物なども体を動かす機会。まとまった時間を取れなくても、1日合計40分程度を目安に、まずは今より少しでも多く体を動かすことから始めましょう。

①小まめに立ち上がる

テレビを見るときなど、長時間座ったままにならないよう、時々立ち上がったり、体を動かしたりしましょう。

②家の中でも体を動かす

掃除機をかける、洗濯物を干すなど、家事も体を動かす機会です。合間に背伸びをしたり、室内を歩いたりするのもおすすめです。



③散歩や買い物に出掛ける

天気の良い日は散歩や買い物などで外出しましょう。積雪や路面凍結で転倒の危険があるときは、室内を歩く、座って足を動かすなど、安全な場所で体を動かしましょう。



④趣味や地域活動で人と交流する

興味のある教室や地域の活動に参加し、人と交流する機会を持ちましょう。



POINT 02 高齢者のための活動紹介サイト「いくよう」を活用しましょう

「何か始めてみたいけれど、どのような活動があるか分からない」という人は、市の高齢者のための活動紹介サイト「いくよう」で、自分に合った活動を探してみませんか。

「行く」ところと「用事」「よう」じを見つけよう！



「いくよう」は市内の65歳以上を対象にしたイベントやサークル活動、仕事やボランティアなどの情報を集めたウェブサイトです。

「いくよう」の仕組み

高齢者や家族、ケアマネなど

趣味を見つけたい、経験を生かしたい、友達と参加できる活動を探している

参加意向

情報掲載

地域の事業者やコミュニティ

活動の仲間を増やしたい、簡単な仕事や手伝いをお願いしたい



利用は無料！詳しくはこちら

POINT 03 運動が苦手でも楽しめます！高齢者eスポーツ体験会

テレビゲームやタブレットを使うeスポーツは、画面を見て考え、手を動かして脳トレ感覚で楽しめます。会場へ出掛け、参加者と一緒にゲームに挑戦することから、体を動かすきっかけをつくりませんか。



eスポーツで楽しく介護予防

- 太鼓のリズムゲームの対戦
- ドライビングゲームの対戦
- タブレットを使ったゲーム

日時　10月23日㈮14時～16時

場所　愛宕山老人福祉センター（愛宕町）

対象　65歳以上　　定員　20人

申し込み　電話・ファクス・メール・「いくよう」：10月1日㈬9時～20日㈪16時

問い合わせ　長寿社会課☎613-8144

申し込み方法など詳しくは▼

POINT 04 介護予防教室で体操やレクリエーションを

市は、体操や健康についての講話、レクリエーションなどをする「介護予防教室」を開催しています。家庭でも無理なく続けられる内容です。興味のある教室から参加してみませんか。

参加者の声

- 教室では自然に会話が生まれ、今では参加者同士で交流するのが楽しみになっています
- 年齢や経験に関係なく参加できる雰囲気があり、初めての人も安心して参加できると思います
- 自然と外出の機会が増え、体を動かすきっかけになります。何より、仲間と楽しい時間を過ごせることが魅力です



開催日など詳しくは、広報もりおか9月号や市ホームページに掲載しています