

今日から始めよう！ ますます元気に、はなまるライフ

1年後のあなたは、どうありたいですか？
「孫と旅行に行く」「畑仕事を続ける」——
など、あなたが大切にしている家庭や地域での
役割や趣味、楽しみを続けていくためには、

気力と体力を維持することが重要です。
皆さんが、楽しくいきいきと暮らし続けて
いくために、今日から始められる介護予防に
ついて紹介します。

【問】長寿社会課
☎613-8144
【広報ID】1003801

1 始めよう！楽しく、元気に、筋力アップ

介護を必要としない元気な生活を送るためには、足腰のほか、舌や口の周りの筋肉を鍛えることやバランスの良い食事を取ることも大切です。筋力は何歳からでも向上させられます。「どんなことをすればいいのかわからない…」と悩んでいる人は表1の「元気はなまる筋力アップ教室」に参加してみませんか？全身の筋力を体操やストレッチなどで無理なく向上。会場により栄養や口の健康に関する講話などもあります。上履きとタオル、飲み物を持ち、当日会場へどうぞ。

【対象】65歳以上

【費用】無料※会場により傷害保険料がかかる場合があります

【広報ID】1003803

表1 元気はなまる筋力アップ教室の日程

開催日	開催時間	会場
7/3(月)・8/7(月)	10時～11時半	本宮老人福祉センター（本宮四）
7/7(金)・8/4(金)	10時～11時半	中野地区活動センター（東家庭字小森）
7/10(月)・8/21(月)	10時～11時半	仁王老人福祉センター（名須川町）
7/11(火)・8/1(火)	10時～12時	青山地区活動センター（青山三）
7/11(火)	10時～11時半	イオンスーパーセンター盛岡茨民店（茨民字鶴岡）
7/12(水)・8/9(水)	10時～11時半	緑が丘老人福祉センター（緑が丘三）
7/14(金)・8/4(金)	13時半～15時	みたけ地区活動センター（みたけ四）
7/18(火)・8/8(火)	13時半～15時半	山岸老人福祉センター（下米内一）
7/18(火)	10時～11時半	加賀野老人福祉センター（加賀野四）
7/18(火)・8/22(火)	10時～11時半	好摩地区コミュニティセンター（好摩字野中）
7/19(水)・8/23(水)	13時半～15時半	都南公民館（永井24）
7/24(月)・8/28(月)	10時～11時半	桜城老人福祉センター（大通三）
7/25(火)・8/29(火)	13時半～15時	杜陵老人福祉センター（南大通一）
7/25(火)・8/22(火)	10時～12時	仙北地区活動センター（仙北二）
7/25(火)・8/29(火)	10時～11時半	ユートランド姫神（下田字生出）
7/27(木)・8/24(木)	10時～11時半	北厨川老人福祉センター（厨川一）

※6月開催分は5月15日号をご覧ください。また、9月以降の予定は、長寿社会課へお問い合わせいただくか市公式ホームページをご覧ください

元気はなまる筋力アップ教室の参加者の声



村木十九子さん (79)

運動は今までしていなかったけれど、この教室に参加してから、腰と膝の痛みが気にならなくなりました。転倒予防にも効果的です。



三浦俊孝さん (68)

人と会って、会話することで楽しく参加できています。今年もよく遊びよく学ぶために、教室で体を動かそうと思います。



浅沼登志子さん (左・66)
佐々木福子さん (71)

体が柔らかくなりました！先生の教え方がうまいので、教室では楽しく笑って、夢中になれます。



元気はなまる筋力アップ教室の様子

さらに元気に！
お勧め健康教室



いずれも費用は無料。
当日会場へどうぞ

■ゆっくりしなやかな体づくりを応援

太極拳とヨガの緩やかな動きで、しなやかな体づくりを目指しましょう。ゆっくりと呼吸し体を動かすことで、気持ちが安定する効果もあります。

▶介護予防ヨガ

【日時】5月18日から隔週木曜、13時半～15時

【場所】下太田老人福祉センター（下太田榊）

【対象】おおむね60歳以上

▶介護予防太極拳

【日時】6月14日から毎週水曜、10時～11時半

【場所】みたけ老人福祉センター（みたけ三）

【対象】おおむね60歳以上

■代謝アップ教室

単体操と有酸素運動で、代謝をアップし体の調子を整えます。

▶コンディショニングコース

【日時】6月28日・7月26日・8月23日、水曜、13時半～15時

【場所】好摩地区コミュニティセンター（好摩字野中）

▶ヨガコース

【日時】6月14日・21日・28日、水曜、9時半～11時

【場所】好摩体育館（好摩字野中）

2 自宅で！地域で！もっと元気に体づくり

自宅でもできる簡単筋力アップ体操をやってみませんか？継続は力なり！毎日の取り組みが、あなたの健康を支えます。



各10回が目安。
運動前には必ず
ストレッチを
しましょう

●つま先立ち

①両足を軽く開く。

②つま先を軸に1・2・3・4でゆっくりかかとを上げ、5・6・7・8でかかとを下ろす。

●脚の後ろ上げ

①両足を軽く開く。両手で椅子の背をつかみ、上体だけ45度ほど前に傾ける。

②膝が曲がらないように片足をゆっくり後ろに上げ、そのままの状態を1秒保ち、ゆっくり元の姿勢に戻す。もう片方の脚も同様に。

歩く・立つ・座るなどの動作に必要な足腰を重点的に鍛えましょう

■身近な地域の教室に参加してみよう！

外へ出掛けることや誰かと話すことは、健康な心と体づくりの基礎となります。各地区の老人福祉センターや地域包括支援センター、介護支援センターなどで健康に関するさまざまな教室を開催しています。身近な場所で行われる教室を利用してみましょう。内容など詳しくは、各センターだよりや町内会・自治会の回覧などをご覧ください。

■短期集中予防サービス ～3カ月間の集中トレーニング～

身体機能の低下がみられる65歳以上の人向けのサービスがあります。1～2週間に1回程度、市が委託した事業所で目標を立て個別の状況に合わせてトレーニング。費用は無料ですが、ケアプランの作成が必要。詳しくは、お近くの地域包括支援センターへお問い合わせください。

3 介護や在宅生活の悩み事は地域の相談窓口 地域包括支援センター＆介護支援センターへ

地域包括支援センターと介護支援センター（表2）は、高齢者の介護や在宅生活に関する相談の総合窓口です。相談は、各地域包括支援センターの電話や窓口で受け付けるほか、自宅へも訪問します。また、介護予防健診で行っていた生活機能の低下チェックが本年度から各地域包括支援センターの窓口でできるようになりました。詳しくは各センターへお問い合わせください。



困ったときは
ご相談ください！

○介護や福祉サービス ○在宅生活の悩み事
○高齢者の虐待・権利擁護
○家族の認知症 ——— など

表2 地域包括支援センターと介護支援センター

名称（所在地）	主な担当地区	電話番号
盛岡駅西口地域包括支援センター（盛岡駅西通一）	桜城・西厨川	606-3361
浅岸和敬荘地域包括支援センター（浅岸三）	山岸・米内	622-1711
松園・緑が丘地域包括支援センター（西松園二）	松園	663-8181
五月園地域包括支援センター（東山二）	中野・築川	613-6161
青山和敬荘地域包括支援センター（南青山町）	青山・東厨川	648-8622
みたけ・北厨川地域包括支援センター（月が丘三）	みたけ・北厨川	648-8834
イーハトーブ地域包括支援センター（本宮一）	仙北・本宮	636-3720
地域包括支援センター川久保（津志田26）	津志田	635-1682
玉山地域包括支援センター（好摩字夏間木）	好摩・峯堀	682-0088
上田介護支援センター（上田一）	仁王・上田	604-1335
ケアガーデン高松公園介護支援センター（上田字毛無森）	緑が丘	665-2175
ヴィラ加賀野介護支援センター（加賀野三）	加賀野・城南	651-5723
城南介護支援センター（神明町）	城南・杜陵・大慈寺	621-1215
おでんせ介護支援センター（上厨川字横長根）	土淵	648-0621
千年苑介護支援センター（上太田穴口）	太田・繁	658-1190
都南あけぼの荘介護支援センター（湯沢4）	飯岡	639-2528
飯岡介護支援センター（永井14）	見前・永井	605-7077
希望の里介護支援センター（乙部5）	乙部	696-4386
秀峰苑介護支援センター（下田字石羽根）	茨民・玉山・藪川	683-1526

私たち、介護予防
ボランティアです！



介護予防ボランティアは、介護予防に関する知識を学び、市で企画する教室で会場準備や皆さんの運動をサポートしています。介護予防の取り組みの強い味方です。

たくさんの方の参加者と話ができて、
自分のためにもなりますね。
楽しく活動しています！



筋力アップの
頼もしい助っ人じゃ