

通いの場～地域における介護予防の拠点として～

参加者の声

川口カスミさん

ヨガや太極拳をやっていましたが、体力的にきつくなってきた頃、知人がここで体操を始めたこと聞き、行こうと思いました。



ここでの体操は、ストレス解消になります。家に居ても夫しかいないし(笑)テレビを見るくらいしかすることがない。ここに来ると同じ年代の人がたくさんいるので元気をもらえます。みんなの顔が定期的に見られるのはとても楽しみ。楽しいからどんどん参加する人も増えていて、カレンダーに予定を書き込んでその日がくるのを楽しみにしています。

私たち理学療法士もサポートします

カラコロ体操は、半年ごとに体力測定を行います。これは、5種目からなる簡単な測定で、性別、年齢別に全国の平均値と比べることができます。

また、測定後には、私たち理学療法士が個別にアドバイスします。

大阪府理学療法士会 喜多孝昭先生



市内54カ所まで
拡大中

「通いの場」で実施している、カラコロ体操は、いつでも自分らしく元気に過ごすための、くすのき広域連合作成のご当地介護予防体操です。①準備体操、②筋力トレーニング、③整理体操、④健口(口腔)体操から構成されています。DVDを見ながら、座ったままでもできる約30分の体操で、体力のある人は立位でより大きく全身運動ができます。



ヴィオラ体操クラブ

カラコロ体操で身体を動かすため集まった皆さんが、交流できる場となっています。

介護予防教室～地域でいきいき(健康づくり)～

「ズームイン1」



認知症に対する正しい知識を持ち、自身の認知症予防にも生かせるよう、この講座では、5つの認知症予防検査を行い、その結果に合わせて音楽やプリントを用いた脳のトレーニングを



「脳の健康診断」
あなたの脳の健康状態を知っていますか?

「介護予防」と言うと、「難しそう」「まだ考えたくない」と感じられるかもしれませんが、地域包括支援センターでは、そんな気持ちを吹き飛ばし、楽しみながら介護予防や認知症予防に取り組み、いきいき笑顔で生活できるように、さまざまな講座を開催しています。

この場に来て参加することが楽しい。

地域にこのような教室があってもありがたい。毎月広報を見て参加しています。

歌や体操などの教室がとても楽しい。その時は毎回参加しています。

「ズームイン2」



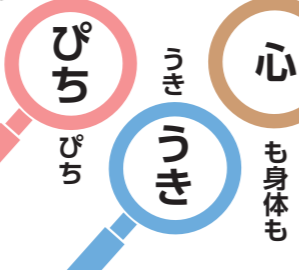
「いつまでも元気でいたいけれど、何からはじめたらいいかわからない」。そんな人にも参加しやすいよう、この講座では、インストラクターの先生の指導の下、簡単な振り付けのエクササイズを行っています。適度な運動は、筋力トレーニングになるだけでなく、脳の活性化やストレス解消、生活習慣病の予防にも効果的です。



「高齢者のためのエアロビ」
楽しみながら「介護予防」

行っています。初めての参加者は、脳の検査に少し緊張していましたが、検査後の脳のトレーニングでは、皆さんリラックスして、笑顔で楽しんでいました。認知症予防検査は、身体測定のように経過を知り、継続的に受けることが大切です。

「通いの場」カラコロ体操以外にもあります



僕らも元気に参加中！新しいバンブー仲間待ってるで～

バンブー体操



ぴんぽんぴんぽん♪

「ズームイン2」



理学療法士さんから体操を教わっています！

地域でいきいき健康に！介護予防教室、通いの場にぜひ参加ください。

問い合わせは、お近くの地域包括支援センター

小学校区担当地区	相談先
よつば(旧大久保・旧東)・梶・藤田・八雲東(大日東町1番～10番)	守口第1地域包括支援センター ☎06-6904-8900
庭窪・金田・佐太	守口第2地域包括支援センター ☎06-4393-8401
八雲・下島	守口第3地域包括支援センター ☎06-6908-2808
八雲東(大日東町1番～10番を除く)・守口・さつき(旧滝井)	守口第4地域包括支援センター ☎06-4250-7878
さつき(旧春日)・さくら(旧三郷・旧橋波)	守口第5地域包括支援センター ☎06-6992-1180
寺方南(旧寺方・旧南)・錦	守口第6地域包括支援センター ☎06-6997-3336

参加者の声

中本不二子さん



仕事を辞めてから、人と接することが少なくなって、「人と接したい」「健康のことを考えて運動をしたい」と思うようになりました。介護予防教室に参加することで人と爽やかな交流が持てるし、体を動かしながら他の参加者と「健康でいたい」という同じ目的を共有できることが嬉しいです。

柴垣美智子さん



物忘れがひどくなってきたなあと感じることがありました。そんな時、広報誌で介護予防教室が開催されていることを知り、「認知症予防として良さそう」と思い、参加するようになりました。他の人が頑張っている姿に刺激を受けながら、体力の低下も防止することができています。

