

# 剣淵町地域 包括支援センター からのお知らせ

## ■剣淵町地域包括支援センターについて

剣淵町地域包括支援センターは、剣淵町に住む高齢者のみなさんの生活を支える役割として設置されました。介護予防や介護サービス、権利擁護、高齢者虐待、消費者被害などのさまざまな相談に応じる窓口となっています。

### \*スタッフ紹介\*

尾門 紀子（看護師）  
長谷川 紗苗（保健師）  
神戸 愛（保健師）  
谷地 あかね（介護支援専門員）



## ■加齢に伴う身体の変化

一般的に、65歳前後から加齢と共に徐々に筋力が低下し、歩行や食事、入浴などの日常生活に影響をおよぼします。外出する意欲が低下し、家に閉じこもりがちになる場合もあります。閉じこもりにより活動量が減少すると、病気にかけやすくなったり、転倒による骨折や、認知症を発症する可能性があります。加齢による身体の変化は誰しも起こり得ることですが、予防をすることで病気の発症を遅らせたり、悪化を防ぐことができます。予防方法はいくつかわかりますが、加齢に伴う身体の変化に対しては、**運動を継続し、筋力低下を防ぐ**ことが効果的です。しかし、一人で運動を続けることはなかなか容易ではありません。また、家において運動をしても、人の関わりが少ないと、認知機能の低下を招く可能性があります。

## ■体操教室について

剣淵町地域包括支援センターでは、前述の加齢に伴う身体機能低下を予防するために、無理なく、楽しく運動を続けられるよう、毎週金曜日に体操教室を行っています。

	元気はつらつくらぶ	しゃきっと体操くらぶ
	椅子に座っておこなう体操です！	立っておこなう体操が中心です！
日時	毎週金曜日 9時45分～11時15分	毎週金曜日 13時30分～15時
場所	ふれあい健康センター ふれあいホール	
内容	ストレッチ、筋力維持運動、 パス遠足、栄養教室、 その他季節のイベントなど	ストレッチ、筋力トレーニングなど
参加費	月200円(茶菓子代)	無料
出欠連絡	必要	不要
その他	初回のみ簡単なアンケートをとります。	

す。足腰の筋力に自信がない方、筋力が衰えないよう維持したい方など、ご自分の体に合った体操教室が選べるようになっていきます。詳しくは、下記の表をご覧ください。

運動を継続するためには、普段から習慣にすることが大切です。また、楽しく運動することも重要です。体操教室では、ゲームや

音楽を取り入れたりしながら、みなさんが楽しく、無理なく体操を行えるよう心がけています。ぜひ、多くの皆様のご参加をお待ちしています。

\*お問い合わせは、剣淵町地域包括支援センター（ふれあい健康センター内）電話34・3955まで。

