



「通いの場、でいきいき健康に！」



市職員が出演して
説明します
4月8日(金)
午後5時40分



人が出会い、元気と笑顔を分け合う場

通いの場とは、皆さんが主体・主役となって身近な場所に集まり、体操や交流を通して生きがいづくりや仲間づくりをしながら楽しく過ごす場です。

地域の介護予防の拠点となる場でもあり、市は「介護予防体操」を活用した通いの場の立ち上げを推進しています。

介護予防体操って？

フレイル*予防を目的とした、足腰を鍛える筋力アップトレーニングが中心の体操です。

DVDを見ながら、ウォーミングアップ・筋力トレーニング・ストレッチをゆったりとしたテンポで30分程度行います。立って行う体操と座って行う体操があり、参加者に合わせて簡単バージョン・ハードバージョンを選ぶことができます。

※フレイルとは、健康な状態と要介護状態の中間の状態。

体操の一部を紹介

お尻（後ろ）・太ももを鍛える
スクワット



足腰の強化
椅子の立ち座りが楽に

お尻（横）を鍛える
サイドレッグリフト



骨盤のふらつきが減り、安定して歩けるように

お尻（後ろ）を鍛える
バックレッグリフト



階段を楽に上れるように

ふくらはぎを鍛える
カーフレイズ

地面を蹴る力が強くなり、速く歩けるように

通いの場を広げよう！

町会・自治会や友人同士など、おおむね5人以上集まれば、好きな時間と場所で通いの場を作ることができます。

希望があれば、介護予防の大切さや介護予防体操の説明を行い、実際に体操を体験できる「通いの場体験講演会」を近くの会館などで実施します。お気軽にお問い合わせください。

折り込みの「いきいきナビ」では、今月号から通いの場の様子を紹介します。ぜひご覧ください！



問合せ 岩見沢保健センター（4西3 であえーる岩見沢3階） ☎ 25-5540