

気になりませんか？

運動機能



シニアのための筋力アップ教室が変わります

15分以上歩く体力がない、階段は手すりがないと上がれない、椅子から手をつかずに立ち上がることができないなど、体力、筋力といった運動機能の低下が気になるという方はいませんか？

このような悩みを持った方を対象に、ストレッチ、筋力トレーニング、有酸素運動を3カ月間で集中的に取り組む、シニアのための筋力アップ教室を開催してきました。

この教室が、利用する方に合わせて目標を設定するなど、**これまで以上に、利用する方に寄り添ったものになります。**

いつまでも、いきいきと過ごすために、楽しく運動機能の改善に取り組んでみませんか。

問合先 市健康づくり推進課



対 象

次のいずれかに該当する 65 歳以上の方（デイケアやデイサービスを利用している方は除く）

- 介護保険の要支援認定を受けている
- 基本チェックリストに該当し、生活機能の低下が認められる

質問項目	いずれかに○を			
階段を手すりや壁をつたわずに昇っていますか	はい	0	いいえ	1
椅子に座った状態から何もつかまらずに立ち上がっていますか	はい	0	いいえ	1
15 分位続けて歩いていますか	はい	0	いいえ	1
この 1 年間に転んだことがありますか	はい	1	いいえ	0
転倒に対する不安は大きいですか	はい	1	いいえ	0
○の付いた点数を足してみましょう	点			

3 点以上の方は

運動機能が低下している可能性があります。お近くの地域包括支援センターへご相談ください。

地域包括支援センター

- 岩見沢市地域包括支援センター（3 西 4 第 2 ポルタビル 1 階） ☎ 25 局 4649
- 地域包括支援センターほろむい（幌向 2-3） ☎ 32 局 6622
- 北地区地域包括支援センター（北 2 西 12） ☎ 33 局 5383
- 南地区地域包括支援センター（南町 7-2） ☎ 32 局 0300

※地域包括支援センターにはそれぞれ担当地域があり、各地域の包括支援センターに引き継ぐ場合があります。

受付日時 月～金曜日（祝日および年末年始は除く） 午前 9 時～午後 5 時 30 分

一緒に考え、ケアプランを作成します

相談を受け、基本チェックリストなどの情報から、教室への参加が必要かを一緒に考え、必要となった場合には、ケアマネジャーと一緒に「ケアプラン」を作成します。

そのケアプランに基づき、運動機能の改善に取り組みます。

シニアのための筋力アップ教室（いずれも全 12 回）

総合体育館（北 3 西 12）	トレーニングセンター（総合公園 40）	相 談 申 込 期 限
7 月 3 日から 9 月 18 日の 毎週水曜日	7 月 4 日から 9 月 26 日の 毎週木曜日	6 月 4 日(火)
10 月 2 日から 12 月 18 日の 毎週水曜日	10 月 3 日から 12 月 19 日の 毎週木曜日	9 月 3 日(火)
1 月 8 日から 3 月 25 日の 毎週水曜日	1 月 9 日から 3 月 26 日の 毎週木曜日	12 月 3 日(火)
時 間 午後 1 時～2 時 30 分		
※いずれも、初回と最終回は午後 0 時 30 分から。		
参加料 1 回 150 円		