

上ノ国町で実施している介護予防教室は、「ばっちり元気教室」「いきいき教室」「ぴんぴん教室」がありますが、聞いたことはありますか？

教室	内容	参加要件	場所および利用回数
ぴんぴん教室 (一般介護予防)	体操や脳活性化レクリエーション、介護予防に関する講話など、各地区の会館で楽しくレクリエーションを行います。	65歳以上であればどなたでも参加できます。 健康づくりセンターあるいは各地区の健康推進員さんにお問い合わせください。	場所：各地区の会館 年3回ずつ実施しています。また、年に数回他の地区同士が集まり実施する「合同ぴんぴん教室」も実施しています。
ばっちり元気教室 (運動機能向上)	運動器の機能向上を目的に楽しく体操やレクリエーションを行います。	介護認定などにより、「事業対象者」「要支援1」「要支援2」のいずれかに該当となった方が参加できます。 運動機能が低下している方は「ばっちり元気教室」に、閉じこもりや認知症の予防が必要と認められた方は「いきいき教室」に参加できます。 健康づくりセンターまでお問い合わせください。	場所：健康づくりセンター 毎週1回利用できます。
いきいき教室 (認知・閉じこもり)	生活機能向上や認知症予防などを目的に、楽しく体操やレクリエーションを行います。		

「身体機能の低下」、「認知機能の低下」、「孤立や閉じこもり」が作用しあって「虚弱、衰え（廃用症候群）」が進んでしまいます。「運動」や楽しく頭を活性化させる「ゲーム」、「人とのつながり」は介護予防となり、非常に重要なことです。一緒に楽しくおしゃべりしたり身体や頭を使ったレクリエーションをして、たくさん笑う場所に参加してみませんか？介護のプロたちが、思考を凝らしたメニューを用意しています。



認知症の相談がどんどん増えてきています。現時点では、認知症を根本的に治せる薬はありません。一番大切なことは、早期発見よりも「予防：かからないようにする」です。「虚弱、衰え（廃用症候群）」の治療薬もありません。「予防」は、いかに長く元気に活動するかという「持久戦」です。そのためには、自分にできること、続けられること、続けられる環境をつくることもカギとなります。そのきっかけに「介護予防教室」に参加してみるのはいかがでしょうか。

問い合わせ先
健康づくりセンター ☎0139-55-4460