

楽しい会話で、笑顔が咲く
簡単な体操で、体が軽く

高岡市福岡町

『通いの場』 一歩二歩はつらつ広場

日時 第1・3月曜日 13:30~14:30 (変更あり)

場所 一歩二歩公民館 高岡市福岡町一歩二歩710

内容 簡単な体操・脳トレ など

※内容は、季節の行事等で変更する場合がございます。都度、お知らせいたします。



◆ 地域で目指すフレイル予防 ◆

年齢が高くなるにつれ、体力が落ち、外出する機会も減っていき、病気になるまでも手助けや介護が必要になってきます。このように心と体の働きが弱くなってきた状態を「フレイル」(虚弱)と呼びます。『通いの場』では、フレイル予防のため無理のない体操で体力の維持を、コミュニケーションを通して心の健康を目指しています。



みんなで誘い合って

一歩二歩地区では、公民館に集まってフレイル予防の通いの場を開いています。今日もいつもの顔ぶれが揃いました。2 週間の間にあった出来事を話してにっこり笑顔。あちらこちらで笑い声が聞こえてきます。活動内容はそのときどきで違って、どの DVD 体操をするかは行ってみてからの楽しみです。



皆さん、参加してみているか？

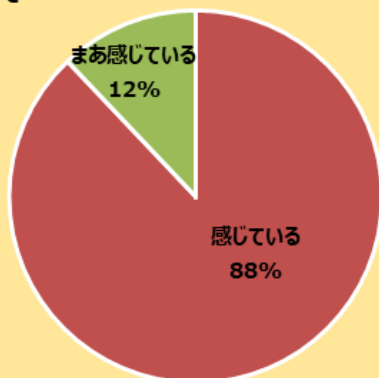
ここに来る日に丸をつけたカレンダーを見ると、どこかへ行く目的ができて生活の張りも出てきます。みんなと集まって一緒に体操をすることは健康維持につながって、認知症予防や寝たきり防止につながると思います。また、地域のいろいろな情報を知ることができるのがすごく楽しい。

ここで習った体操や脳トレを、家に帰ってから家族に教えています。話のネタや復習にもなり、また体操しようという気持ちになります。

Q.参加の目的は？

外出の機会	25%
知識や情報を得る	63%
友人や仲間との交流	88%
健康づくり	100%

Q.体操の必要性を感じますか？



寂しいのは男性が参加してくれないことです。私たち女性はみんな元気だけど男性にも元気でいてほしいから、男性だけの会っていうのもあったらおもしろいのではないかなと思います。

Q.参加して感じている効果

生活の刺激	50%
認知症予防	75%
気持ちが前向き	75%
介護予防の意識	75%
体操の効果	88%

(富山県立大学と高岡市高齢介護課によるアンケート調査より)

お問合せ

高岡市役所 高齢介護課
〒933-8601 高岡市広小路 7-50
TEL:0766-20-1165
FAX:0766-20-1364

福岡地域包括支援センター
〒939-0132 高岡市福岡町大滝 22 福岡健康福祉センター内
TEL:0766-64-1186
FAX:0766-64-1187

R4.3 月発行 高岡市高齢介護課