

通いの場

「通いの場」とは

フレイル予防のため無理のない程度の体操で体力の維持を、人とのコミュニケーションの機会を持つことで心の健康を保つために開かれている集いの場です。

開催頻度や開催場所

- 概ね週 1 回から、2 週間に 1 回
- 歩いて 5～10 分程度で行ける身近な場所

実施内容

- 介護予防につながる体操やゲーム、体操後のおしゃべり
- 高岡はつらつストレッチ体操(約 40 分)
※DVD は貸し出します

～「通いの場」に、来てみられ！～

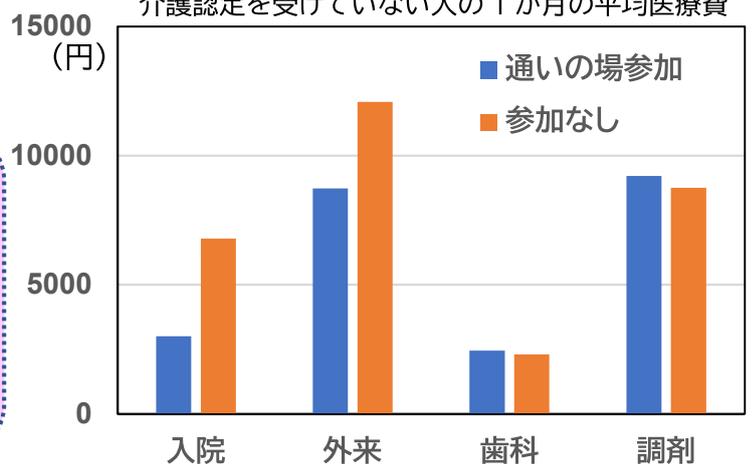
「最近体が重いなあ」、「歩くのが少しずつしんどくなってきた」、「家の中にばかりいて話相手が欲しいなあ」など、そんな時に皆さんもぜひ参加してみませんか！

「フレイル」とは・・・

年齢が高くなるにつれ、外出する機会も減っていき、体力が落ち、病気にならない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。



(R2 KDB データより)
介護認定を受けていない人の 1 か月の平均医療費



皆さん、参加してみていかがでしたか？

コロナの感染状況が落ち着いて久しぶりにみんなと会って話すと、やっぱり楽しいです。家で一人でやっているとみんなで笑いながら楽しく体操するのとでは全然違います。みんなから元気もらい、自分のストレスの解消になって気分転換になります。にぎわいがずっと続けばいいなと思います。



実のところ、体操後のお菓子をつまみながらのお話が一番の楽しみだったりします。何でもない話ですが、横のつながりが出来て、また来たいなと思います。

ここに来て顔を覚えると、やっぱり道で会ったときに「こんにちは」とか「元気ですか」とか言えるのがいいです。こうして参加することによってつながりができて、「お互いの見守り」になってきているなあと思います。

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るし、また体操しようという気持ちになります。



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ですね。

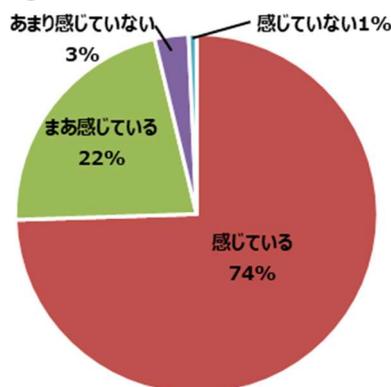


～データでみる、参加者の声～

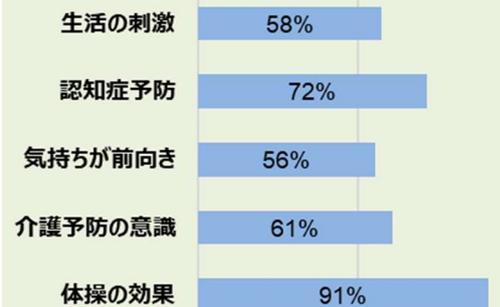
Q.参加の目的は？



Q.体操の必要性を感じますか？



Q.参加して感じている効果



(福岡町の通いの場参加者を対象とした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

伏木・太田地域包括支援センター (TEL: 44-7885) 博労・川原地域包括支援センター (TEL: 28-7717)
 守山・二上・能町地域包括支援センター (TEL: 25-0809) 木津・福田・佐野・二塚地域包括支援センター (TEL: 31-0700)
 牧野地域包括支援センター (TEL: 53-5111) **【R6.4月追記】**五位地域包括支援センター (TEL: 50-9251)
 横田・西条・成美地 **「通いの場」**についてのお問い合わせは、**「高岡市長寿福祉課 (TEL: 20-1165)」**まで (TEL: 62-1777)
 野村地域包括支援センター (TEL: 20-8920) 福岡地域包括支援センター (TEL: 64-1186)
 高陵・下関地域包括支援センター (TEL: 26-7062) 高岡市役所 高齢介護課 (TEL: 20-1165)