

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

小野 体操教室(通いの場)

日時 第2・4金曜日 14:00~15:00 (変更あり)

場所 西照寺 高岡市福岡町小野240

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 ◆

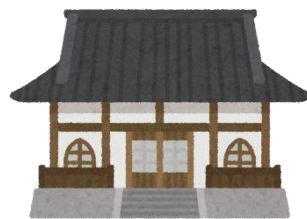
年齢が高くなるにつれ、体力が落ち、外出する機会も減っていき、病にならないまでも手助けや介護が必要になってきます。このように心と体の働きが弱くなってきた状態を「フレイル」(虚弱)と呼びます。『通いの場』では、フレイル予防のため無理のない体操で体力の維持を、コミュニケーションを通して心の健康を目指しています。



※写真はコロナウイルス感染拡大前に撮影したものです。

お寺で集う喜び

小野地区では、お寺である西照寺でフレイル予防の通いの場を行っています。
近所のお寺ですので、気軽に来られるのが魅力。優しい住職夫妻が迎えてくれます。歩いて通うための体力維持を目標に、体操を行っている参加者も多いです。体操後のたわいもないおしゃべりも楽しみの一つ。笑顔が絶えない集いの場です。



皆さん、参加してみていかがでしたか？

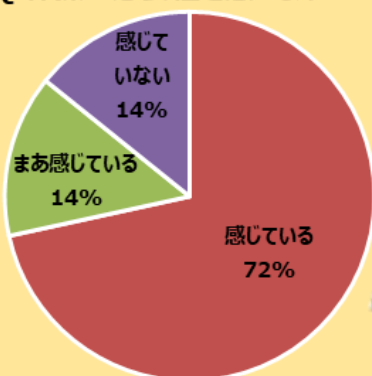
ここに来てみんなの顔を見て体操を行うのは、家で1人で行うのとは全然違います。70歳を超え、ちょっとずつ弱くなってきたので、楽しみながら体操をするのは大事な事かなと思ってます。また、お互いの悩み事を話したり聞いたりして、コミュニケーションをとるのもストレスの解消になり元気が出ます。

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。

Q.参加の目的は？

外出の機会	57%
知識や情報を得る	57%
友人や仲間との交流	100%
健康づくり	100%

Q.体操の必要性を感じますか？



ここで習った体操や脳トレを、時間のある時に家でもしています。自発的にするのは難しいけど、教えてもらったことは出来るので、自分のペースでやっています。

Q.参加して感じている効果

生活の刺激	86%
認知症予防	100%
気持ちが前向き	71%
介護予防の意識	86%
体操の効果	71%

(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