

高齢期を支える地域包括支援センター

問合せ 地域包括支援センター ☎0495(74) 1155

認知症サポーター

認知症は脳の病気で、誰でも発症する可能性があります。85歳以上の4人に1人！ 20年後には2倍に！認知症になっても住み慣れた地域で、安心して暮らせるように、認知症について学んでみませんか。サポーターは、特別なことをする方ではありません。認知症の方を温かい目で見守る「応援者」です。一人ひとりの力は小さくても、みんなが集まればとても大きな力になっていきます。

認知症サポーター・ステップアップ講座

皆さんも認知症サポーター養成講座を受講して認知症の正しい知識や認知症の方への適切な接し方を学んでみませんか。

日時 8月11日(木・祝)

①午前9時30分～11時

②午前11時～正午

内容

①認知症サポーター養成講座

②養成講座受講後のステップアップ講座

対象者 高校生以上

定員 ①30名 ②10名

場所 いこいの郷

町内の認知症対応施設

申込み 地域包括支援センター

☎0495(74) 1155

小中学校ではキッズ養成講座開催中

5月に青柳小学校で、7月に神川中学校で、認知症サポーターキッズ養成講座を実施しました。



週いち元気アップ体操

いいきき体操 (スポーツケアトレーナー) 齋藤 恭子先生



今年度から「週いち元気アップ体操教室」を10教室に増やし開催しています。健康で暮らし続けるためには、転倒予防や認知能力向上を目的とした体操を継続的に行うことが効果的です。どの教室でも、参加者の身体状況に応じて、強度別の体操を、先生方が丁寧に楽しく指導してくれます。先生方は、参加者の状態を把握し、体操中の様子も見ていて、アドバイスをも行ってくれます。今回、先生方に、体操の効果や、先生方が目指していることをお聞きしました。

体操教室にお越しいただくことで、体力と筋力をつけ、生活の質を上げていくことが出来ます。免疫力も整えていきます。運動する楽しさはもちろん、毎日の生活の中で体力に余裕が生まれ、疲れにくく、楽しく自立した生活を送っていただけることを目指しています。また、外の世界と関わりができることや、「体操会場に行く！」という事で生活のリズムが整うことも期待しています。



いいきき体操 (スポーツケアトレーナー)

板倉 清美先生



体操教室では、セラバンドというゴム製のバンドやボールを使い、硬くなった筋肉をほぐし関節の動きを滑らかにする体操をしています。激しい動きの運動はなく、自分のペースでバンドを引っ張ることで、柔軟性を高めます。身体を動かすことで、笑顔が増え、心も身体もリフレッシュする効果もあります。また、テンポの良い音楽を使い、椅子に座りながらのリズムウォーキングも取り入れていますので、楽しく身体を動かすことができ、あつという間に体操の時間が過ぎてしまいます。健康を保つだけでなく、たくさんの方々が日々笑顔で元気に過ごせる体操を目指しています。

いいきき体操 (スポーツケアトレーナー)

関根 葉子先生



4月から始まりました第2・4月曜日の体操を担当しております。「体操終了後スッキリした気持ちになる」を目標に行っています。耳になじみのある音楽に合わせて、自然に身体を伸ばし、動かし、暖めて、脳トレ、リズム運動で心身ともにサッパリして頂ければと思っています。

3B体操 (日本3B体操協会)

福島 延子先生



3B体操は、3種類の用具を使用して行う体操です。ベルを使いロコモ予防の為に体操を行っています。ベルの柔らかさを利用した握力強化の運動、形を利用した転倒防止の運動、軽さを利用した筋肉づくりなど、また、心身のリラクセスと認知機能改善の為に遊びの運動などを取り入れ、音楽に合わせて楽しく身体を伸ばし必要介護や寝たきりにならないよう元気な身体づくりを応援しています。



ベルを使った体操教室

神川町ダンベル友の会

会長 根岸 好美さん

いつでも、どこでも出来るのがダンベル体操の長所です。私たちが使用するダンベルは、重たい鉄アレイではなく、筒状の布に玄米を入れた玄米ダンベルです。

ダンベル体操は簡単な動作を繰り返す体操ですが、全身の筋肉量を増やす効果やエネルギー代謝を活性化させ、日常生活を営む上で欠かせない基礎体力をアップさせ健康寿命を延ばすことができます。

ダンベル体操を行うことで、目指すことは、「元気で健やかに過ごす日常生活」です。



玄米ダンベル

ダンベル体操の講師のみなさん