

## 高齢者の皆様へ

# 心身の老化は防ぐことが可能です！

湯河原町地域包括支援センター（役場介護課内）内線343・344

### 質問

次の質問表に、はい、いいえのあてはまる方に をしてください。

チェックリスト 1～5

1	階段を手すりや壁をつたわずに昇っていますか？	はい	いいえ
2	イスに座った状態から何もつかまらずに立ち上がっていますか？	はい	いいえ
3	15分位続けて歩いていますか？	はい	いいえ
4	この1年間に転んだことがありますか？	はい	いいえ
5	転倒に対する不安は大きいですか？	はい	いいえ

地色がグレーの箇所に、いくつ がついていますか？  
グレーのところに3つ以上 がある方は、運動器の機能低下に注意が必要です。

### 元気なうちから 介護予防を！

自宅で行う運動は大切ですが、仲間がいれば、より楽しく続けられるかもしれません。

18年1月～3月にかけて、介護課では運動器機能向上の教室を開催しました。

今年も10月と、来年1月に3か月間の運動教室を開催する予定です。まず温泉につかって体をほぐしてから、運動を行います。教室は1週間に1回ですので、自宅で毎日行う運動の宿題が出ます。はじめは送迎車でやっと参加していたのに、最後には買い物しながら自分で歩いて帰るようになった方もいらっしゃいました。「足が弱ってきた」と心配している皆さん！ぜひ教室に参加してみませんか？

参加の条件は、冒頭の質問でグレーのところに ついた が3つ以上あることと、町の基本健康診査（9月～10月）を受診していただき、医師からの介護予防の必要性の指示を受けた方です。

### 参加者の声

- ・「楽しくできました。これを機会に運動を続けていきます。」
- ・「毎日少しずつ動くようになり、自分で今までと違った自分にびっくりしております。」
- ・「明るい指導により楽しく運動ができて体調がよくなりました。温泉入浴も効果有り、大変よかったと思います。」
- ・「一人で続かないが皆さんと一緒にですとがんばって普段使わない部分のトレーニングが出来て気持ちよく、体が軽くなったように思います。特に入浴後のトレーニングは最高です。」

