

まずは出掛けてみよう！身近な地域で始めよう

いきいきサロン

各地区の公民館などで、住民の皆さんが主体となり、健脚体操などの運動を週1回程度開催しています。運動を継続すると健康づくりや介護予防に効果的です。お出かけや季節ごとの行事を楽しむサロンもあります。

参加者の皆さんの声

- ・1人ではできないが、みんなと一緒にできる。
- ・ここでやると、家でもやろうという意欲が湧いてくる。
- ・週2回でも来たい。
- ・健康で笑顔になれる。



▲体操で楽しく健康づくり



▲椅子を使ってゆっくり運動

介護サービス事業所が主体の地域サロンで、皆さんが楽しんでできることを考え、運営しています。いきいきサロンに通えなくなっても送迎があれば、外出して交流・活動できるというサロンづくりを進めています。

いろどりサロン

デイサービス ほっと今江 作業療法士 坂村 健介さん

レッドコードや各種マシンを取り入れたトレーニングを行い、体力の増進を図っています。また、皆さんが目標をもって活動できるよう、地域の人との繋がりを深めるお手伝いをしています。

今後は希望に応じて運動以外の様々な活動も取り入れていきたいと考えています。



▶いろどりサロンを実施できる介護サービス事業所も募集中！詳しくは長寿介護課までお問い合わせください。



▲レッドコードを使った運動

eスポーツ

最近の研究では、eスポーツの実施が、高齢者の記憶力向上や介護予防に効果があることが報告されています。年齢を重ね、スポーツをすることが難しくなっても、eスポーツならいつまでも楽しむことができます。

参加者の皆さんの声

- ・毎週やっていて、とても楽しい。
- ・男性の参加が少ないので、もう少し参加してほしい。
- ・いろいろなeスポーツがあるが、ボウリングだとみんなと一緒にできる。

▶eスポーツ介護予防講座を実施後、ゲーム機を購入し、定期的にeスポーツを実施している老人クラブがあります。ゲーム機の購入は市の購入補助金を活用しています。



▲eスポーツ(ボウリング)で楽しく介護予防

eスポーツ介護予防講座の開催

開催実施予定日の概ね1カ月前までに長寿介護課までお申し込みください。

eスポーツ購入補助金

補助対象や申請方法についてはこちら▶



出掛けることから始めてみませんか？

社会参加で
フレイル予防



問い合わせ

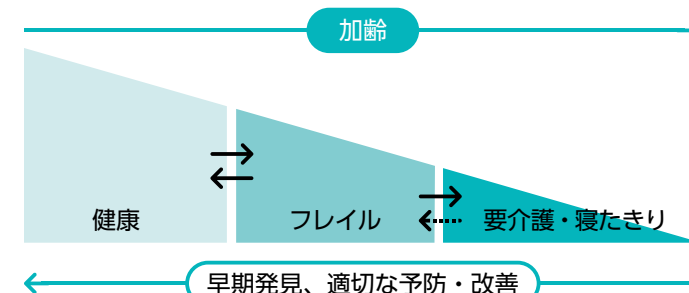
長寿介護課 ☎24・8168

フレイルとは、健康な状態と要介護・寝たきりの状態の間を指し「加齢によって心身が老い衰え、社会とのつながりが減少した状態」のことです。要介護の状態にならないために、まずフレイル予防を始めよう！

point!

01

フレイルに早く気づき、適切に予防することで改善できる

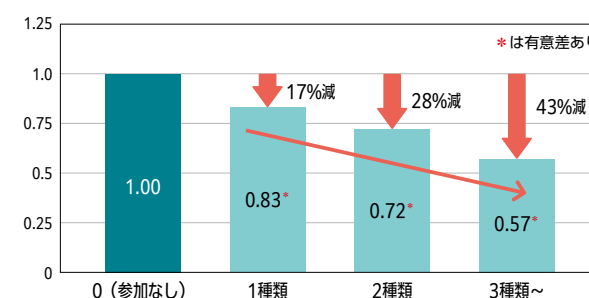


社会参加で
フレイル発症リスクが2割減

最近の研究によると、スポーツや趣味の会に参加している人は3年後にフレイルになるリスクが約2割低いと報告されています。

出典: JAGES Press Release 2023年

参加組織の種類の数別の要介護認定の発生リスク



参加する種類が多いほど
フレイルリスク減!

point!

04

さらに! いくつも活動に参加する人は、
フレイルリスク減に、より効果あり!

出典: JAGES Press Release 2025年

フレイル予防のために、自分が好きなことや楽しいと思えることを見つけて始めてみましょう。すでに取り組んでいる人は活動を増やしてみませんか?

「急に始めるのは難しい」「取り組みたいことがない」と感じている人は、地域で取り組んでいる活動に、参加してみませんか。

