いつまでも自分らしく生活するために 介護予防を始めましょう

要介護状態にならないためには、日頃から適度な運動をして予防することが大切です。
今号では、65歳以上の高齢者向けの健康教室や運動教室、シルバーリハビリ体操を紹介します。

温泉や食事をみんなで楽しみながら健康教室

市内４カ所の温泉施設では、高齢者健康教室を開催しています。

教室では、体操、ヨガ、グラウンドゴルフなどの運動メニューを実施しています。本人の付き添いの人も参加することができます。

運動の後は、温泉と食事もご堪能ください。

■参加費　無料（食事代・入浴料は別途必要です）
■開催日　各実施施設に問い合わせください
■開催場所、申し込み、問い合わせ先

地　区	施設名	電話番号
西　根	岩手山焼走り国際交流村	76-2013
	七時雨憩の湯	77-2573
松　尾	岩手山焼走り国際交流村	76-2013
	なかやま温泉館	78-3132
安　代	綿帽子温泉館	72-6811

■その他　バスの無料送迎を行っています

タオル体操をする高齢者健康教室の参加者（綿帽子温泉館）

参加者の声

健康教室に来ると心も体も元気になります。参加するようになってから、周りの人に「明るくなったね」「若いね」と声を掛けられるのがとてもうれしいですね。

浮中エヨ子さん（83歳）
＝上関＝

専門スタッフと一緒に「ココトレ！運動教室」

市は、専門スタッフの指導の下で運動することができるリハビリ強化型運動教室（ココトレ！運動教室）を開催します。

応募者の中から審査の上、参加者を決定します。市地域包括支援センターまで申し込みください。

■応募要件　❶介護認定を受けていない人❷「元気に歩けるようになりたい」などの目標を持っている人❸運動をしたいけれど、どんな運動をしたらいいのか分からない人❹取り組んでいる運動の効果が感じられない人
■申込期限　７月13日㈮
■開催日時、開催場所

地 区	開催日	時間	開催場所（住所）
西 根 松 尾	9月12日から12月19日までの毎週水曜日（全15回）	午後2時から3時半まで	デイサービス あさひ（松尾寄木1-135-2）
安 代	8月23日から11月29日までの毎週木曜日（全15回）	午後1時半から3時まで	介護老人保健施設 あしろ苑（川原129）

❶運動器具を使ったパワーリハビリ（デイサービスあさひ）
❷リハビリテーション専門スタッフ指導の下、柔軟性の測定をして体の状態を確認（介護老人保健施設あしろ苑）

澤口幸子（さちこ）さん（73歳）
＝松川＝

参加者の声

思い通りに体が動かず落ち込んでいましたが、教室に通うようになって力がつき、自宅の台所に長く立つことができるようになったことが一番嬉しかったです。

どこでも気軽にできるシルバーリハビリ体操で介護予防に取り組みましょう

シルバーリハビリ体操は、リハビリテーションの専門医が考案した「いつでも、どこでも、ひとりでも」することができる、健康づくりと介護予防のための体操です。

市は「シルリハ八幡平（※）」と協力し、シルバーリハビリ体操の普及に取り組んでいます。

※「シルリハ八幡平」とは？

シルバーリハビリ体操指導者の養成講座を修了し、指導者と認定された市民の皆さんで構成されるグループです。現在、18人のメンバーが活動しています。

私たちと一緒にシルバーリハビリ体操をしましょう

シルバーリハビリ体操の例を紹介します　【肩こり予防～肩と腕の運動～】

ゆっくりと気持ちよく行いましょう。

❶

両手を組んで背筋を伸ばします。

❷

両腕を頭上に上げ、十分に伸ばします。

❸

肘を後ろへ引き、胸を張ります。

会長から一言

自分の体は自分で守ることが大切です。地域のみんなで楽しくシルバーリハビリ体操をして、元気な体を手に入れましょう！

シルリハ八幡平
会長　田村とみ子さん

シルバーリハビリ体操を行う「通いの場」を立ち上げてみませんか

市は、地域の集会所などに定期的に集まり、シルバーリハビリ体操や交流活動などを通して、健康づくりや地域づくりを行う「通いの場」の立ち上げを支援します。

●「通いの場」をつくるには？

「通いの場」をつくるためには、次の全てを満たすことが必要です。

❶参加者（おおむね65歳以上の人）を５人以上集める。❷会場を確保する。❸週１回以上、自主的に開催・運営する。❹最低６カ月以上続ける。❺毎回、シルバーリハビリ体操を実施する。

●市で行う支援内容は次のとおりです

❶「通いの場」の立ち上げや運営の相談に応じます。❷シルリハ八幡平から、シルバーリハビリ体操指導者を無料で派遣します。❸定期的な体力測定で、体力をチェックします。

あなたもシルバーリハビリ体操指導者になりませんか

平成30年度シルバーリハビリ体操指導者養成講座の受講者を募集します。市地域包括支援センターまで申し込みください。

■応募要件　❶常勤の職に就いていない、おおむね60歳以上の市民❷養成講座の全日程に参加できる人（送迎バスを運行します）❸認定後、地域で週１回程度ボランティアで活動できる人
■募集人数　西根地区３人、松尾地区１人、安代地区６人
■受講費用　無料（ただし、指導者として活動する際にはボランティア保険料350円がかかります）
■講座日程、場所

日　付	時　間	場　所
8月21日㈫	午前10時から午後4時まで	二戸地区合同庁舎（二戸市石切所字荷渡6-3）
8月24日㈮		
8月29日㈬		
8月31日㈮		
9月3日㈪		
9月7日㈮		

■申込期限　７月13日㈮

リハビリ強化型運動教室、シルバーリハビリ体操のお問い合わせは下記までご連絡ください。
■問い合わせ先　市地域包括支援センター（健康福祉課内）☎74-2111（内線・1094）