

いつまでも元気な足腰を目指そう！！

足腰の筋力やバランス力が衰えてくると介護が必要になるリスクが高くなると言われています。元気な足腰を維持するためにも、下記の運動を続けてみましょう。

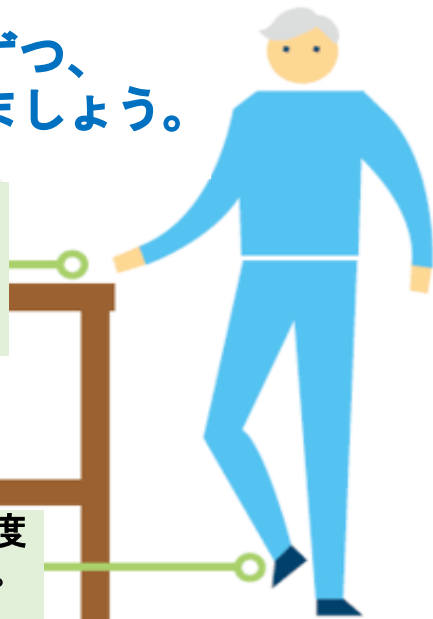
*足腰に痛みがある方は、主治医に相談して行ってください。

バランス能力をつける「片脚立ち」

※左右1分間ずつ、1日3回行いましょう。

転倒しないように、必ずつかまるものがある場所で行いましょう。

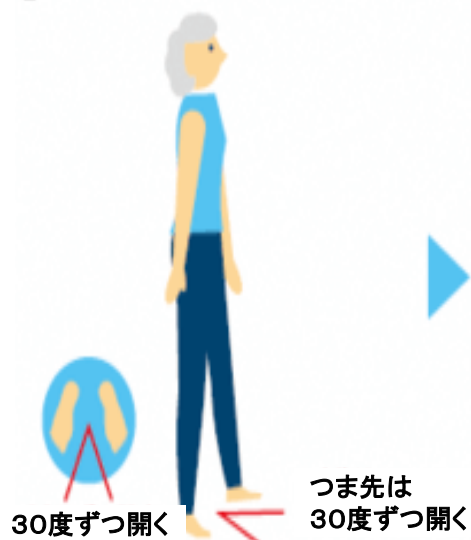
床につかない程度に、片脚を上げます。



- 姿勢をまっすぐにして行うようにしましょう。
- 支えが必要な人は、十分注意して、机に両手や片手をつけて行います。



下肢の筋力をつける「スクワット」



①肩幅より少し広めに足を広げて立ちます。つま先は30度くらいずつ開きます。

②膝がつま先より前に出ないように、また膝が足の人差し指の方向に向くように注意して、お尻を後ろに引くように身体をしずめます。

*スクワットができないときは、イスに腰かけ、机に手をつけて立ち座りの動作を繰り返します。

※深呼吸をするペースで、5～6回繰り返します。1日3回行いましょう。

回覧

※このチラシは、各センターに持ち帰り用が設置されています。

※新型コロナウイルス感染症等の流行状況により、事業が中止・延期となる場合があります。

白井市いきいき夢ガイド

令和2年度 介護予防事業一覧



はじめてみませんか？「しろい楽トレ体操」

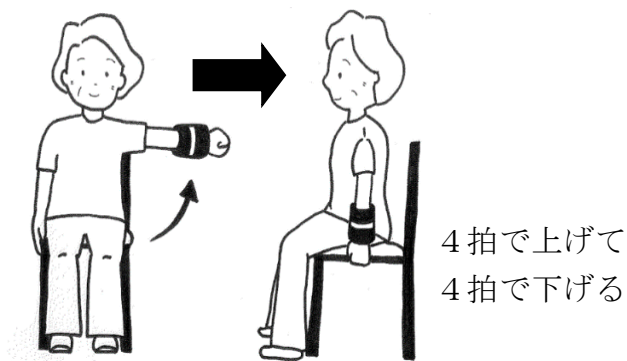
200グラム単位で重さを調節することのできるバンドを手首、足首につけて歌を歌いながら体操し、筋力アップを図ります。5人以上のグループにおもりを市から貸出して、市職員と介護予防推進員が運動の仕方をご紹介します。希望するグループの代表者はお問い合わせください。



しろい楽トレ体操を行う皆さん

体操の一部をご紹介します

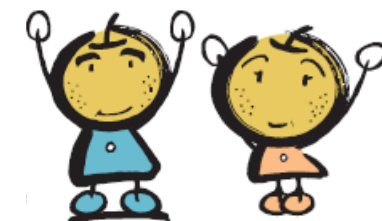
～腕を横に上げる運動～



【問い合わせ】

白井市高齢者福祉課 高齢者支援班(市役所本庁舎1階)

電話：047(497)3484(直通)



令和2年度介護予防事業一覧

問い合わせ: 高齢者福祉課 高齢者支援班
電話 : 047(497)3484(直通)

※新型コロナウイルス感染症等の流行状況により、事業が中止・延期となる場合があります。

	プログラム	内容	対象	会場	時間	日程	申込
運動機能	バランスウォーキング教室	全6回の講座で、若々しく美しいウォーキングフォームを身につけます。室内で行います。	市内在住 65歳以上 ※未受講者限定	白井駅前センター	10:00~ 12:00	9/29、10/13、10/27、11/10、 11/24、12/8 全6回 すべて火曜日	8月17日~ 先着順 (駅前20名) (保健30名)
				保健福祉センター	14:00~ 16:00		
栄養・口腔	いきいき夢情報教室	栄養、お口の健康について、栄養士と歯科衛生士が介護予防に役立つ情報をお伝えします。	市内在住 65歳以上	白井駅前センター	13:15~ 13:45	お口の健康 9/24(木)	8月3日~ 先着順 (各30名)
				西白井複合センター	11:15~ 11:45	栄養 10/29(木)	
					お口の健康 10/9(金)	栄養 10/16(金)	
認知症予防	今日から始める認知症予防	認知症についての講話、認知症予防の脳トレ体操、脳の健康度テスト(ファイブ・コグ)を行います。テストの結果は個別に返却します。	市内在住 65歳以上	西白井複合センター	10:00~ 12:00	10月14日、28日 全2回 いずれも水曜日	9月1日~ 先着順(20名)
				保健福祉センター		令和3年3月10日、24日 全2回 いずれも水曜日	2月1日~ 先着順(20名)
	白井脳いきいき教室	教室のサポーターと一緒に、簡単な読み書き計算・音読を通して、脳を活性化し、認知症予防に取り組みます。参加者同士の交流もあり、楽しく継続できます。	市内在住 65歳以上 ※未受講者限定	保健福祉センター	10:00~ 10:30	※保健福祉センターの教室はコロナウイルスの感染拡大防止のため、中止となりました。	4月1日~ 先着順(20名)
				西白井複合センター	15:00~ 15:30	11月11日~令和3年3月 原則毎週水曜日 教材費1,100円/月(5カ月間で5,500円) ※11月4日(水)15:00~体験説明会	10月1日~ 先着順(20名)
	脳の元気度測定日	7分間に順次表示される検査画面をタッチするだけで脳の元気度が測定でき、その場で結果がわかります。	市民一般	保健福祉センター	10:00~ 11:30	8/3(月)、12/1(火)、令和3年3/1(月)	※申込み不要 直接お越し下さい
				西白井複合センター		令和3年1/19(火)	
コミュニティセンター				6/17(水)			
桜台センター				7/7(水)			
白井駅前センター				9/25(金)、11/27(金)			
西白井コミュニティプラザ 富士センター				10/8(木) 令和3年2/17(水)			
出前講座	なるほど行政講座 (介護予防講座のみ掲載) 介護予防関連以外のメニューもあります。	市民10名以上の集まりに、市の職員が出向いて行う講座です。	市民一般	【人気講座】 始めよう「しろい楽トレ体操」! 家庭でできる簡単筋力アップ体操	おもりを入れたハンドを使って歌を歌いながら楽しく筋力アップできる「しろい楽トレ体操」をご紹介します。		
				今日から始める介護予防	認知症の予防や運動機能の向上などについて、講話と実践を取り入れ、元気にいきいき暮らしていくポイントを紹介します。		
				尿失禁予防で老後を快適に	尿もれの予防と改善に役立つ体操をご紹介します。		
				みんなで「梨トレ体操」	市オリジナルのご当地体操を楽しく伝えます。		
				脳の元気度測定	タブレット型パソコンの画面をタッチするだけで、その場で脳の元気度測定ができます。測定にはひとり7分程度要します。		

