

元気なうちから始めよう! 介護予防

介護予防とは、『介護が必要な状態になることをできる限り予防し、自立した自分らしい生活を送ることができるようにする』取組です。「自分は元気だから今のところ必要ない」と考えている方も、元気なうちから介護予防に取り組みましょう。

年齢を重ねるにつれて、筋力は自然と落ちてしまいます。何もしていないと、40歳から80歳までの40年間で、筋力は約30%も低下することがわかっています。筋力が低下すると、つまづいたり、転倒しやすくなるため、無理のない範囲で筋力づくりをしていくことが大切です。



大正区では、いきいき百歳体操や健康わくわく塾を開催しています。

いきいき百歳体操

大正区いきいき百歳体操



「おもり」を手首や足首につけて、座って行う30分程度の運動です。ゆっくりとした動きが基本なので、高齢の方も運動が苦手な方も行うことができます。
※体操を始める前に、かかりつけ医に相談しましょう。

どんな効果があるの?

筋力がつきます! また、バランス能力も高まり、転倒しにくい身体になるので、骨折や寝たきりになることを予防します。

今から筋力ってつくの?

90歳を超えても、筋力・運動能力は上がります!! 継続することで、筋力は維持されます。無理なく続けることが大切です。

どれだけすればいいの?

1回30分、週2回程度行うのがちょうど良い運動です。1回運動してから2~3日筋力の疲れをとった方が、筋力がつきやすいといわれています。

どこでできるの?

自宅でもできますが、区内地域21拠点で活動中です。拠点によっては参加条件があります。詳しくは保健活動へお問い合わせください。

活動中の地域の拠点一覧 (令和7年2月現在)

地域	地図の番号	場所	実施日時
三軒家東	①	三軒家東福祉会館	水曜 13:00~
泉尾北	②	ボランティアビューロ分室	木曜 10:00~
中泉尾	③	老人福祉センター	火・金曜 ①10:00~ ②10:30~ ③11:00~ ④11:30~
	④	中泉尾老人憩の家	水曜 11:00~
	⑤	泉尾第5住宅集会所	水曜 10:00~
泉尾東	⑥	泉尾東福祉会館	月・金曜 13:30~
	⑦	千島第2住宅集会所	木曜 14:00~
北恩加島	⑧	UR千島集会所	金曜 10:30~
	⑨	泉尾第2住宅集会所	月・木曜 13:30~
	⑩	泉尾第3住宅集会所	水曜 13:30~
	⑪	泉尾第4住宅集会所	火・金曜 13:30~
	⑫	昭和山第3コーポ集会所	月・木曜 10:00~
	⑬	北恩加島老人憩の家	月・木曜 13:30~
	⑭	シルバークレイン地域交流センター	火・金曜 10:00~
	小林	⑮	小林会館
平尾	⑯	パークハイツ千島集会所	水曜 10:00~
南恩加島	⑰	平尾老人憩の家	火・金曜 13:00~
鶴町	⑱	南恩加島会館	第2・第4月曜 11:00~
	⑲	鶴町第2福祉会館	第1・2・3月曜 10:30~
三軒家西	⑳	デイサービスセンター ビオスの丘	火曜 10:30~
三軒家西	㉑	三軒家西福祉会館	月・金曜 10:00~、10:30~



「健康わくわく塾」受講者募集! 無料

生活習慣病、運動、食事、歯の健康、介護予防、認知症などさまざまなテーマについて、全13回の講座を開催します。健康づくりについての知識と実践と一緒に楽しく学んで、まわりの人にひろげてみませんか? 受講された講座により、「修了証」「いきいき百歳体操サポーター証」をお渡しします。

日にち	内容	日にち	内容
1 6月26日(木)	開講式/身近に潜む生活習慣病、健診の必要性	8 10月2日(木)	肥満予防の料理を作ってみよう(調理実習)
2 7月10日(木)	やる気スイッチオン!いきいき百歳体操(運動実習)	9 10月9日(木)	高血圧症・骨粗しょう症予防
3 7月24日(木)	お口の健康~健口力・免疫力アップ~ いきいき百歳体操(運動実習)/交流会	10 10月30日(木)	知っていますか?栄養表示の見方 様々な世代の食育
4 7月31日(木)	認知症への対応/しゃきしゃき百歳体操(運動実習)	11 11月6日(木)	日常に運動をとり入れよう(運動実習)
5 8月28日(木)	身体が喜ぶ食生活~やさしい栄養の話~ いきいき百歳体操(運動実習)	12 11月13日(木)	みんなの元気の秘訣を知ろう/身近な食品衛生 いきいき百歳体操(運動実習)
6 9月4日(木)	献立の考え方~食事バランスガイド~	13 11月27日(木)	仲間と一緒に健康づくり まとめ/閉講式
7 9月11日(木)	肥満・脂質異常症・糖尿病予防		

講師: 医師、保健師、栄養士、健康運動指導士、歯科衛生士など

開催時間 13:30~16:00

場所 藤井組 大正区民ホール

対象 区内にお住いの健康づくり及び
介護予防に関心のある方

定員 30名 ※定員を超えた際は、過去に
受講されていない方を優先します。

受付期間 6月2日(月)から開始

申込方法 電話、FAX、行政オンライン
システム、区役所窓口

申込先 大正区保健福祉センター
保健福祉課保健活動(3階32番窓口)

☎ 06-4394-9968 FAX 06-6554-7153



行政オンライン
システム申込

