

このまち、この家で

いつまでも自立した暮らしを続けるために

日常生活の中に

**介護予防**を取り入れてみましょう！



### 暮らしの中には介護予防のヒントがたくさんあります！

ちょっと工夫をすれば、運動するチャンスはたくさんあります。最初は無理をせず、まずは今よりも毎日10分間、体を動かす時間を増やすことから始めてみましょう。



テレビを見ながら  
ストレッチ



歯磨きをしながら  
ひざの屈伸運動



掃除は利き手では  
ないほうも使う



日常の歩数を  
増やす

### 自宅でも 簡単にできる 介護予防



～下肢の筋力アップにおすすめの運動～

#### ①片足立ち

グラグラしてバランスが取りにくい時は、手すりやイスの背もたれ等につかまりながら片足立ちを左・右足それぞれ1分間ずつ行います。つかまりながら1分間できるようになったら、支えなしで1分間できるように挑戦しましょう。



#### ②イスに座って膝の曲げ伸ばし

イスの座面を手で支えにしながら、左右交互に4拍で上げ、4拍で下げます。左右10回ずつ行いましょう。

簡単にできるようになったら、両腕を組んで背筋を伸ばして行いましょう。



#### ③イスからの起立と着席

ゆっくりと4拍で立ち上がり、4拍で座ります。10回繰り返し行います。

初めのうちはイスの座面を手で支えながら、立ったり座ったりしましょう。

簡単にできるようになったら、腕を組んで行い、さらに次の段階は頭の後ろで手を組んで行います。慣れてきたら、イスを使わずに、スクワットに挑戦してみましょう。



あなたはどんな介護予防に取り組んでいますか？



健康づくりのために  
何かしたいけど・・・



何をしたら  
いいのかなあ・・・



自分一人では  
続ける自信がないわあ～

十和田市では65歳以上のかたを対象に、元気な高齢者への自立支援・交流の場づくりの推進を目的に様々な事業を行っております。

→詳しくは裏面をご覧ください。



# 一般介護予防事業

一般介護予防事業は、すべての高齢者を対象に行われます。

十和田市では、元気な高齢者への自立支援・交流の推進を目的に、次のような一般介護予防事業を行っています。



**対象者** 65歳以上のすべてのかた

## 事業内容

### \*いきいき体操事業\*

健康づくりや介護予防のため、歌体操やトレーニング、栄養のアドバイスなどを行います。

#### ■実施場所

市民交流プラザ「トワール」、  
南コミュニティセンター、  
東コミュニティセンター、  
西コミュニティセンター、沢田悠学館



#### ■回数

各施設週1回程度

### \*地域いきいき教室\*

身近な町内会単位で交流や集いの場、介護予防体操などを行います。

#### ■実施場所

各町内会の集会所など（随時開催）

### \*冬場の運動不足解消事業\*

冬場の運動不足を解消するために、ノルディックウォークなどを行います。

#### ■実施場所

こまかいどーむ等の運動施設など

#### ■期間

12月～3月（週1回）



### \*いきいき介護

#### ボランティアポイント事業\*

ボランティア活動による社会参加を通じた生きがいづくり・ボランティア自身の介護予防を支援します。

#### ■対象者 60歳以上

■場所等 市が指定する施設、または、事業など

■特典 ボランティア活動1回1時間で1ポイント付与。年間50ポイントまで。50ポイントで5,000円相当の商品等と交換。

■問い合わせ 十和田市社会福祉協議会

### \*自宅で楽しく歌体操！「体操動画」公開中\*

市のホームページでは、自宅にいながら楽しく簡単に運動不足が解消できるよう、歌に合わせた2種類の「体操動画」を公開しています。

★QRコードまたは十和田市の公式YouTubeチャンネルから見るすることができます。



十和田市 歌体操

検索



## 介護予防についての相談は高齢介護課又は地域包括支援センターへ！

一般介護予防事業の利用について、お申し込みや分からないことがあるときは

十和田市東地域包括支援センター（三小・東小・藤坂小・高清水小学区）

0176-27-1513

十和田市北地域包括支援センター（北小・大深内小（旧洞内小・旧松陽小）・深持小・ちとせ小学区）

0176-51-6056

十和田市西南地域包括支援センター（南小・西小・旧下切田小・四和小・沢田小・法奥小・十和田湖小学区）

0176-51-4250

十和田市高齢介護課総合支援室 0176-51-6720（直通）