

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

やってみよう！



～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。

簡単に行えるようになったら、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などを行います。日程・定員などは施設ごとに異なります。

■実施場所

市民交流プラザ「タワーレ」、
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(※10月～3月開催)



■回数

各施設「週1回程度」

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

農村集落多目的施設「おらんどーむ」

■回数

週1回

■期間

冬期間



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

■問い合わせ 各在宅介護支援センター

在宅介護支援センター

1. 在宅介護支援センターみちのく苑
・ ・ 090-6258-5158、25-7700
2. 在宅介護支援センターキャンパス ・ ・ 58-6606
3. 在宅介護支援センター八甲荘 ・ ・ 58-5535
4. 在宅介護支援センター老健とわだ ・ ・ 27-3130
5. 十和田在宅介護支援センター ・ ・ 22-6666
6. 在宅介護支援センターハートランド ・ 25-2221
7. 在宅介護支援センターおいらせ ・ ・ 72-2052

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、自宅にし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3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(旧高清水小)・藤坂小学区] 0176-27-1513

十和田市北地域包括支援センター【北小・大深内小・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)