

「いきいき体操」5月のご案内

●会場 **志道館**

●時間

10時00分～11時30分
(受付:9時40分～)

★予約制のため、必ず連絡を下さい。

部屋の特徴



★膝に優しい床です(多目的室1・2)
(イスに座って筋力トレーニングをします)



★対象:

65歳以上の介護サービスを利用していない市民の方

★持ち物:

飲み物、手ぬぐい又はタオル、上履き

・お一人につき、週1回までの参加とさせていただきます。

・体温が37.5度以上の方は入場をお断りさせていただきます。

必ず、裏面の「守っていただくこと」をご確認ください。



	開催日	曜日	会場
1	5月11日	月	多目的室1・2
2	5月18日	月	多目的室1・2
3	5月25日	月	多目的室1・2

歌体操などを通じて、楽しく運動しながら介護予防・体力づくりを行います。
動きやすい服装でお越しください。

★以下の施設でも実施しています。実施している施設であれば一週間に1回、どの会場にでも参加出来ますので、相談ください。

●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月のみ開催)

⚠ 各会場に直接、予約・問い合わせの電話はしないでください。 ⚠

お申込み・問合せ先は 十和田市役所いきいき高齢介護課
☎ 0176(51)6720

「いきいき体操」に参加される皆さまに守っていただくこと

- 参加前に自宅で必ず検温し、念のため熱が37.5度以上の場合は参加を控えて下さい。会場入り口でもスタッフが改めて検温します。
- 咳・のどの痛みなどの風邪症状や、そのほか体調不良がある場合は無理をせず参加を控えてください。
- 会場に入る際は手指消毒をしましょう。
- 会場内では、水分補給以外の飲食は禁止です。
- 体操を一か月以上お休みする場合は一度、高齢介護課まで連絡をお願い致します。
- **初めて参加される方は、本人確認ができるもの(マイナンバーカード等)をお持ちください。**



皆さまに気持ち良く安全に参加していただくためにも、一人一人がルールをお守りくださるよう、ご協力をお願いします!

ヒアリングフレイルについて

ヒアリングフレイルとは聞き取る機能の衰え(耳の虚弱)という意味です。

「聞こえにくさ」が進むと、生活する上で

- 必要な音が聞こえず、危険を察知する能力が低下する。
- 家族や友人とのコミュニケーションがうまくいかなくなる。
- 社会的に孤立し、うつ状態になる。



など支障が起きる可能性があります。

このような状態が続くと、認知機能に影響をもたらす可能性もあるため、本人やご家族などの周囲の方が、聞こえの低下にできるだけ早く気付くことが大切です。

ヒアリングフレイルセルフチェック

- 家族にテレビやラジオの音量が大きいと言われることがよくある
- 相手の言ったことを推測で判断することがある。
- 聞こえにくさが原因で外出が億劫になった。
- 集会や会議など数人での会話がうまく聞き取れない。
- 話し声が大きいと言われる。
- 会話をしているときに聞き返すことが増えた。
- 聞こえたふりをしてしまう。

上記のうち4つ以上当てはまると、聴力低下によるフレイルのリスクが高まります。気になる場合はお近くの耳鼻咽喉科への受診を検討しましょう。

