

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～

- (2) イスに座って膝の曲げ伸ばし
- ①イスの座面を手で支えにします
 - ②左右交互に4拍で上げ、4拍で下げます。
 - ③左右10回ずつ行いましょう。



(1) 片足立ち

- ①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します。
- ②左・右足それぞれ1分間ずつ行いましょう。



(3) イスからの起立と着席

- ①ゆっくりと4拍で立ち上がります。
- ②その後、4拍で座ります。
- ③これを10回繰り返し行いましょう。



週3回以上できると効果的です！！

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

湯っこで生き生き交流事業

温浴施設を活用し、住民同士の交流と生活機能向上のトレーニングを行います。

- 実施場所
市内温浴施設、地域包括支援センター
- 回数
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

街なかいきいき交流事業

街なかで誰でも参加できる集いの場として、介護予防・交流・研修などを行います。

- 実施場所
市民交流プラザ・タワーレ
- 回数
週1回

自立体力全国検定

自身の体力レベルを知り、運動実践・運動習慣づくりをすすめます。

- 実施場所
各町内会の集会所など
- 随時開催
(きらめき講座等10人以上の参加申し込みによる)

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
アネックススポーツランド等の運動施設
- 回数
週1回
- 期間
12月～3月



*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

介護予防についての相談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、十和田市地域包括支援センターへお問い合わせください。

十和田市地域包括支援センター TEL0176-70-3671

