

65歳以上の皆さん

いきいき体操を体験してみよう！

市では、いつまでも元気に住み慣れた地域で生活してもらうため、介護予防事業「いきいき体操」を実施しています。簡単な筋力トレーニング、口の体操、歌体操、コグニサイズ*などを通して、楽しみながら体力づくりや認知症予防に取り組んでいます。介護予防指導員（通称「いきいきスタッフ」）が、優しく丁寧に体操や運動の指導を行っています。

*コグニサイズは、国立長寿医療研究センターが開発した認知症予防運動です。

対象 65歳以上の市民
※介護予防サービスを利用していない人

会場
①市民交流プラザ「タワーレ」
②志道館
③南コミュニティセンター
④東コミュニティセンター
⑤西コミュニティセンター
⑥沢田悠学館

※日程や定員は会場ごとに異なります。詳しくはお問い合わせください。

事前予約が必要です

ご予約・お問い合わせ

見学も大歓迎！

高齢介護課 ☎0176-51-6720

参加者の声 高山悟さん（84歳）・セツさん（78歳）



年を重ねるごとに体の機能は弱くなってきますが、これからの事を考える時、周りの人へあまり迷惑をかけないよう自立できる努力も必要と思います。

続けているうちに成果も出てきました。体のケアのほか、思いがけず参加者との交流もでき、楽しみもあります。参加者にもいろいろなハンデを抱えている人もいますが、一生懸命頑張っている姿にふれるとき、人を思いやる心も芽生えてきます。

いきいき体操（歌体操）を動画で見られます。

十和田市 歌体操 検索



第1弾



第2弾

ふるさと出前きらめき講座

「介護予防体操」を体験してみよう

申問スポーツ・生涯学習課☎0176-58-0186

市民が主催する集会などに、介護予防指導員を講師として派遣します。

▶対象

市内に在住、在勤または在学する10人以上の団体・グループ

▶会場の手配

会場は主催者側で手配してください。会場は市内に限ります。

筋力の低下を感じる人へ

短期集中型サービス

要支援者自立支援・パワーアップ事業

申問高齢介護課☎0176-51-6720

市では、高齢者ができるだけ介護保険サービスを使わずに自立した生活を送ることを目標として、運動機能向上のプログラム（ストレッチ、バランス運動、筋力増強運動など）に取り組む事業を実施しています。

一人一人の体力や目標に合わせ、無理なく続けられるように専門職が指導します。歩く力が弱くなってきた、足が上がらなくなつてつまずきやすいなど、運動機能に不安を抱えている人はぜひお問い合わせください。

要支援者自立支援事業

柔道整復師などによる運動機能向上のプログラム

▶実施場所 市内整骨院・接骨院

今泉整骨院	穂並町5-20
岡野整骨院	西四番町7-10
加賀整骨院	沢田字水尻81-1
北園整骨院	西二十二番町1-14
げんき接骨院	西二十二番町20-6
さかた接骨院	三本木字下平211-37
桜田整骨院	稲生町4-37
佐々木柔道整復院	東三番町35-33 善好ビル3号室
すずむし整骨院	ひがしの2丁目13-38
田中整骨院	西三番町24-5
トコス整骨院	東二十二番町17-12
とまべち整骨院	東二十二番町3-21
十和田整骨院	深持字南平194-1
戸来整骨院	東五番町6-31-4
ほねつぎ中平	三本木字千歳森514-11

要支援者自立パワーアップ事業

リハビリテーション専門職による運動機能向上のプログラム

▶実施場所 市内通所型リハビリテーション事業所

介護老人保健施設とわた	洞内字長田60-6
介護老人保健施設みちのく苑	三本木字里ノ沢1-62
老人保健施設みのり苑	切田字横道100-22
介護老人保健施設ハートランド	相坂字高清水78-450

参加者の声

- ◎立ちながらズボンをはく時にグラグラしなくなりました。
- ◎運動を始めてから、膝の痛みがなくなって山に山菜採りに出掛けられるようになりました。
- ◎寝起きに起き上がるのもやっとだったのが、簡単に起き上がるようになりました。



回数・期間 週1回実施・原則3カ月

利用料 無料

申し込み方法 いずれの事業も高齢介護課窓口で申し込みください。

対象者

65歳以上で、次の①、②いずれかに該当する人

- ①要介護認定で、要支援1または要支援2の認定を受けた人
- ②右のチェックリストに3項目以上該当する人

※実施場所へ通える人が対象です。実施場所での運動以外に、自宅でも週3日以上運動します。

※市が実施している介護予防・生活支援サービス事業の訪問型・通所型サービスを利用している人は対象外です。

チェックリスト

- 階段を上る時、壁や手すりを使っている
- 椅子から立ち上がる時、何かにつかまっている
- 普段15分以上歩いていない
- この1年間に転んだことがある
- 転倒に対する不安は大きい