

始めよう！ 介護予防

問高齢介護課 ☎0176-51-6720

市YouTube公式チャンネルで介護予防動画（自宅で楽しく歌体操！）を配信中

第3弾 色彩は永遠にせせらぐ^{とわ}が完成しました

11月に、歌体操の第3弾が完成しました。理学療法士や作業療法士が体の動きなどを監修した5分間の体操には、ストレッチ、筋力トレーニング、バランス運動、脳トレーニングの要素が詰まっています。

体操のための道具が不要で場所も取らないため、自宅や地域の集まりで簡単にでき、椅子に座ったままでもできます。歌体操を始めて、フレイル^{※1}予防につなげましょう。

※1 フレイルとは「虚弱」を意味し、健康と要介護の中間的な状態のこと。



▲歌体操の一場面

歌体操はこちらから▶



「色彩は永遠にせせらぐ」について詳しくはこちらから▶
体操に使用した歌は、市民団体のインバウンド十和田が制作しました



認知症予防に効果的な コグニサイズ

コグニサイズとは、運動と認知トレーニングを同時に行う、デュアルタスク^{※2}のことで、頭を使いながらエクササイズをするイメージです。

適度な負荷をかけた運動で体の健康を促し、思わず間違えてしまうような適度なストレスがかかる頭の体操で脳の活性化を促すことで、認知症の予防が期待できます。市が介護予防のために実施する「いきいき体操」の事業でもコグニサイズを取り入れています。

※2 二つの動作を同時に行うこと。

65歳以上の人が対象

「いきいき体操」の実施場所

- ▶志道館 ▶市民交流プラザ「トワーレ」
- ▶沢田悠学館 ▶西、東、南の各コミュニティセンター

※見学・体験は随時募集しています。見学前に高齢介護課までお問い合わせください。

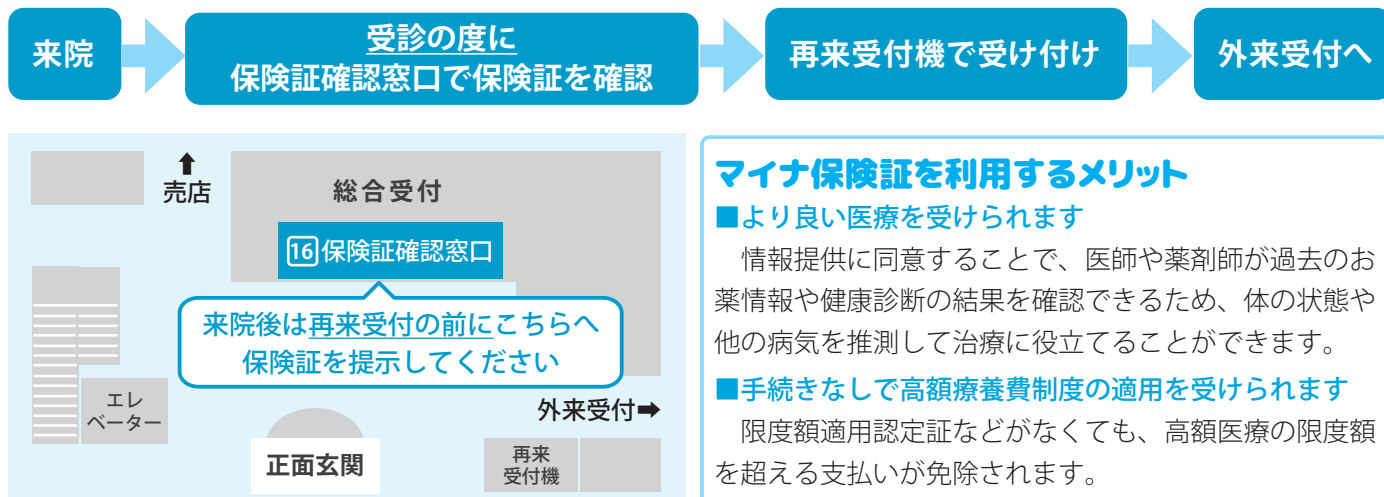
中央病院
TOPICS

マイナ保険証の利用により

外来受診の流れが変わりました 問医事課 ☎0176-23-5121

12月2日(月)から、マイナンバーカードの健康保険証利用を基本とする仕組みに移行します。当院をはじめ、医療機関・薬局を利用する際は、マイナンバーカード（マイナ保険証）をご利用ください。

また、マイナ保険証の利用に伴い、当院の外来受診の流れが次のとおり変更となりました。



※お手元の健康保険証は、移行後も有効期限までの間使用できます（最長1年間）。有効な保険証やマイナンバーカードを持っていない人、マイナ保険証の利用を申請していない人は、受診の際に「資格確認書」をお持ちください。