介護予防健診「いきいき教室」が始まります

― ６５歳以上の方は ぜひご参加ください ―

65歳以上の方を対象に介護予防健診「いきいき教室」を開催します。元気なうちから介護予防に取り組むことで、生涯にわたり自立した生活を過ごすことができます。まずは、自分の生活に必要な体力を知り、低下している機能が維持・改善できるようにご参加ください。

介護保険の認定状況

平成２１年度の介護保険の認定者数は**1,７２４**名で、そのうち新規の認定者数は**３９７**名です。年々増加しており、特に75歳以上から介護認定を受ける方が増加しています。原因疾患は以下のとおりです。

特徴として、軽度の認定者で、その中でも女性の膝、腰等の関節疾患が多い状況です。

◆原因疾患

1位	2位	3位
関節疾患	認知症	脳血管疾患

介護予防プログラムの教室を開催しています

いきいき教室で実施した体力測定やアンケートの結果で、今後、要介護状態にならないように又は悪化しないように「体力アップ教室」や「温泉はつらつ教室」を今年度も開催します。

公民館で介護予防！ 体力アップ教室

運動・口腔・栄養等の生活機能が低下しないように、専門のスタッフによる、介護予防体操等を各公民館で開催しています。

参加者の感想として、「こむら返りや足のひきつりがなくなった」「膝の痛みが軽くなった」「神棚にお茶やご飯をあげられる様になった」「みんなと出会うのが楽しいです」等の心身共に効果が出ています。今年度も、新しい教室が、７月から順に開催されますので、まずは、「いきいき教室」にご参加ください。

ホテル・旅館で介護予防！ 温泉はつらつ講座

一般高齢者の方々を対象に、介護予防の体操と食事、温泉入浴等を組み合わせて実施する「温泉はつらつ講座（旧、健康はつらつ講座）」を今年度も開催します。

この講座は、地元の豊富な温泉を利用した阿蘇市ならではの事業で、利用者も毎年増え続けています。

会場は阿蘇市内のホテル・旅館で、送迎も行います。

参加要件や利用料等の詳しい内容は、各地域で実施する「いきいき教室」で説明しますので、参加を希望される方はまず「いきいき教室」に参加されますよう、よろしくお願いします。

この講座の内容は以下のとおりです。

10:00　送迎車にてホテル・旅館に到着
　　健康チェック後、介護予防体操
12:00　昼 食
13:00　湯 治（温泉入浴）
14:00　終 了　→　送 迎

●いきいき教室の日程（１回目）

開催日	開催場所・地区名	
8月	午前(9：30～)	午後(13：30～)
2(火)	折戸コミュニティセンター(折戸)	宇土公民館(宇土)
4(木)	内牧5区公民館(内牧5区)	内牧4区公民館(内牧4区)
9(火)	南宮原公民館(南宮原)	成川農事集会所(成川)
24(水)	湯浦公民館(湯浦)	ふれあいプラザ北外輪(西湯浦)
25(木)	内牧1区公民館(内牧1区)	阿蘇保健福祉センター(内牧2区・3区)
30(火)	北1区公民館(北1区)	北2区公民館(北2区)
9月	午前(9：30～)	午後(13：30～)
1(木)	西区公民館(西1区)	
5(月)		一の宮体育館(西2区)
6(火)	一の宮体育館(東3区)	西3区公民館(西3区)
8(木)	古神1区集会所(古神1区)	古神学習センター(古神2区・3区)
13(火)	町区公民館(町1区・2区)	分区公民館(分1区・分2区・分3区)
20(火)	塩塚公民館(塩塚)	東2区公民館(東2区)
26(月)	柿の木公民館(東1区)	古閑公民館(古閑・福岡・神石)
10月	午前(9：30～)	午後(13：30～)
3(月)	坂梨公民館(西仲・東仲・上町)	桜町公民館(桜町・下町)
4(火)	馬場公民館(馬場・豆札・福原)	4区公民館(古城4区)
6(木)	7区公民館(古城7区)	6区公民館(古城6区)
11(火)	5の1区公民館(古城5の1区)	5の2区公民館(古城5の2区)
13(木)	3の2区公民館(古城3の2区)	3の1区公民館(古城3の1区)
18(火)	2区公民館(古城2区)	北坂梨公民館(古城1区)
20(木)	東下原公民館(上・下東下原・西下原・片隅)	井手公民館(上・下西井手・中原・原口)
26(水)	下西河原公民館(上下西河原)	
28(金)	荻の草公民館(荻の草・舞谷)	

回数	内容
1回目	★介護予防の健康講話 ★生活体力測定・アンケート・血圧測定 ★結果説明・教室ご案内等
2回目	★家庭でできる介護予防体操(ストレッチ・筋力体操やレクレーション等)

※２回目のいきいき教室の日程は、１回目の教室時にご案内します。

開催日	開催場所・地区名	
5月	午前(9：30～)	午後(13：30～)
10(火)	滝水集会所(滝水・楢木野)	中江集会所(中江)
12(木)	仁田水集会所(仁田水・山崎)	
13(金)		赤仁田集会所(赤仁田)
17(火)	遊雀集会所(遊雀・中道)	立塚多目的集会所(立塚・横堀)
19(木)	福寿荘(大道・坂の上)	やすらぎ交流館(小地野・笹倉・小園)
24(火)	赤水公民館(赤水)	車帰公民館(車帰)
26(木)	永草公民館(永草)	枳公民館(枳)
31(火)	跡ヶ瀬コミュニティセンター(跡ヶ瀬)	的石公民館(的石)
6月	午前(9：30～)	午後(13：30～)
2(木)	狩尾3区公民館(狩尾3区)	狩尾2区公民館(狩尾2区)
7(火)	狩尾1区公民館(狩尾1区)	東黒川公民館(東黒川)
9(木)	北黒川公民館(北黒川)	坊中公民館(坊中)
14(火)	蔵原公民館(蔵原)	南黒川公民館(南黒川)
16(木)	元黒川公民館(元黒川)	下西黒川公民館(下西黒川)
21(火)	西町公民館(西町)	竹原公民館(竹原)
24(金)	上西黒川公民館(上西黒川)	乙姫公民館(乙姫)
28(火)	黒川千丁公民館(黒川千丁)	道尻公民館(道尻)
30(木)	下役犬原公民館(下役犬原)	役犬原コミュニティセンター(上役犬原)
7月	午前(9：30～)	午後(13：30～)
5(火)	小池公民館(小池)	黒流公民館(黒流町)
12(火)	本村公民館(本村)	今町公民館(今町)
14(木)	新村公民館(新村・下の原)	小野田町公民館(小野田町)
19(火)	浜川公民館(浜川)	山田公民館(山田・鷲の石・原口)
22(金)	小倉公民館(小倉)	西小倉公民館(西小倉)
27(水)	小里公民館(小里)	西小園公民館(西小園)
28(木)	深葉分校跡(深葉・茗ヶ原)	

【問い合わせ先】
高齢者支援課　地域包括支援センター　☎22－3145
健康福祉課　一の宮保健センター　☎22－5088