

通いの場

で健康づくり



高齢者が簡単に取り組むことができ、介護予防に効果があるシルバーリハビリ体操を行う「通いの場」が、下表のとおり市内に設けられています。

地域の仲間と一緒に体操をしてみませんか。

表_主な通いの場の開催場所、曜日・時間

通いの場の名称 開催場所	曜日 時間
シルリハてらだ 寺田コミセン	金曜日 14:00 ~ 15:00
柏台健康教室 柏台地区センター	木曜日 10:00 ~ 11:00
シルリハまつお 松尾コミセン	水曜日 10:00 ~ 11:00
シルリハあらや 荒屋コミセン	火曜日 10:00 ~ 11:00
シルリハ浅沢元気会 浅沢コミセン	金曜日 13:30 ~ 14:30
シルリハやがみ 田山コミセン	木曜日 13:30 ~ 14:30

※申し込みは不要です



通いの場の様子

参加してみてどうでしたか？

体操をした後は体を動かすことが楽になりました。

体操はもちろん、参加者同士の会話も楽しく、心も元気になっていると感じます。



小野寺 勝代さん
= 帷子 =

シルバーリハビリ体操とは

運動が苦手な人、腰やひざの痛みがある人など誰でもできる体操です。道具を使わず、いつでも、どこでも、誰でもできます。

体操を続けることで、肩痛、膝痛、腰痛、転倒の予防に役立つといわれています。



気軽に参加してください

高齢者健康教室

で体力づくり



市内3カ所の温泉施設では、下表のとおり高齢者健康教室を開いています。

教室では、体操、ヨガ、グラウンドゴルフなどの運動をするほか、リハビリテーションスタッフとシルバーリハビリ体操指導者によるリハビリ運動なども行っています。また、運動の後は温泉や食事を楽しむことができます。※教室には高齢者の付き添いの人も参加可能です。

表_高齢者健康教室を実施している施設

対象地区	施設名	電話番号
西根(大更・田頭・平館)	岩手山焼走り国際交流村	76-2013
西根(平館・寺田)	七時雨憩の湯	77-2573
松尾	あずみの湯	72-6811
安代		

■参加費 無料(食事代・入浴料は別途必要です)

■送迎 バスの無料送迎を行っています

■開催日・参加申し込み 各施設に問い合わせてください

高齢者健康教室の様子



いつまでも自分らしく
いきいきと過ごすために
元気なうちから介護予防を始めませんか

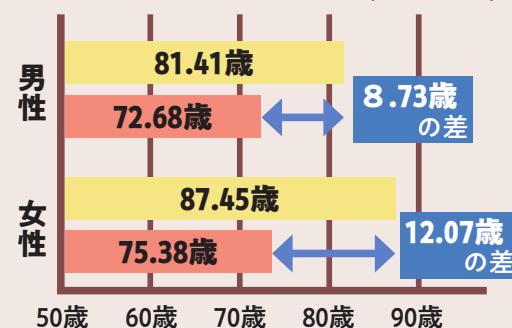
国は11月11日を、介護についての理解と認識を深める「介護の日」と定めています。

介護に携わる人に感謝の気持ちを伝えつつ、介護を必要とせず健康で過ごせるように、元気なうちから介護予防に取り組むことが重要です。

本号では自分のペースで介護予防に取り組める「高齢者健康教室」や「通いの場」について紹介します。

■問い合わせ先 地域包括支援センター(健康福祉課内)(☎・内線1097)

平均寿命と健康寿命の差(令和元年)



※グラフは厚生労働省「第16回健康日本21(第二次)推進専門委員会資料」から引用

「平均寿命」と「健康寿命」
「健康寿命」とは、日常的に介護などを必要とせず、自立した生活を送ることができる期間を指します。令和元年の「健康寿命」は、男性が約72歳、女性は約75歳となっているのに対し、「平均寿命」は、男性が約81歳、女性は約87歳で、男女とも「健康寿命」と「平均寿命」には10年前後の差があります。これは、高齢者が健康上の問題で何らかの制限を伴いながら、日常生活を営んでいる期間を表しています。

生活習慣の改善や運動など、男女問わず健康寿命を延ばす取り組みを行うことが大切です。

健康に生活できるまちへ

市では、高齢者が要介護状態にならず元気でいきいきと生活することができるよう、65歳以上の市民を対象に「高齢者健康教室」や「通いの場」などの介護予防事業を行っています。

次ページでは、市が進める介護予防の取り組みを紹介します。健康寿命を延ばすために参加してみませんか。

運動を週1回以上継続して行うと、介護予防の効果があるといわれています。また、運動を継続して行うためには、仲間づくりがとても大切です。



高齢者健康教室 講師
藤原 将太 さん
(東八幡平病院 理学療法士)

一緒に取り組みましょう