

年齢を重ねても、 いきいきと元気に生活しましょう

城里町は65歳以上のすべての方が、いきいきと生活し、要介護状態にならないようにするために、介護予防教室「ふれあいサロン」を実施しています（一般介護予防事業）。

「仕事をしているから必要ない」「まだ介護なんて早い」と思う方もいるでしょうが、本当に大丈夫でしょうか？

健康な方でも、3日間ベッドに横になったままでいると、足腰の筋力が低下して歩けなくなってしまうことがあります。

Aさんの体験談

私は普段から介護予防教室に参加していました。入院した際、ベッド上で介護予防教室で学んだ健康体操をしていたら、回復が早くなり、予定より早く退院できました。自宅に早く戻れ、医療費を節約することもできたので、介護予防教室に参加してよかったです。



閉じこもりがちで刺激の少ない単調な生活を続けていると、気力を失い、うつ病や認知症などにかかってしまうことがあります。

Bさんの体験談

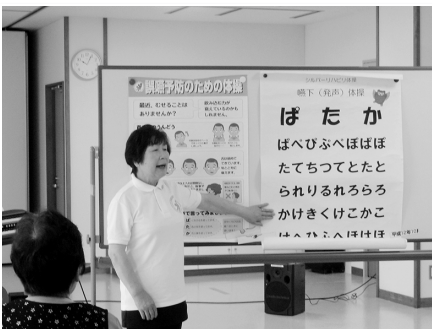
私は定年退職をしてから、自宅にいたことが多くなり、家族以外と話す機会が少なくなりました。ぼんやりとテレビを見て過ごすことが多くなり、元気がないことを心配した家族が、介護予防教室に行くことを勧めてくれました。

初めのうちは、どんな人が来ているか心配でしたが、だんだん顔見知りが増えてきました。休憩の時に「野菜作りをしてみたい」と話したら、皆さんがいろいろ教えてくれました。

家族が介護予防教室を勧めてくれたおかげで、認知症にならずにすみました。



介護予防教室「ふれあいサロン」は、町内45か所の会場で開催しています。「ふれあいサロン」では、シルバーリハビリ体操指導士による健康体操などを行います。いきいきと元気に生活するために、ぜひお近くのふれあいサロンにご参加ください。



問合せ 長寿応援課 地域包括支援センター ☎029-288-3111（内線152）
ふれあいサロン会場についての問合せ
城里町社会福祉協議会 ☎029-288-7013