

「ますます元気 増す増すカード」で介護予防

介護を必要とする状態になることを予防するために、町ではいろいろな介護予防運動を行っています。身体機能は、週1回の運動で維持、週2～3回の運動で向上させることができると言われています。また、週1回以上の外出や人との交流が、認知症やうつ防止になります。

下表のとおり、「百歳体操」「ふらっとヘルシー体操」「転倒予防教室～足若の日」「肩腰らくらくボール運動」「ポールウォーキング」「ふらっと運動講座」「ダンス講座」の7つの運動は、年齢・性別を問わず、全町民が（全て無料で）参加できる運動ですので、積極的に活用し、人生100年時代を元気な足腰で過ごしましょう。

- 申し込み～不要（ふらっとヘルシー体操は、お申込みください）
- 服装～運動しやすい服と靴
- 持ち物～ますますカード
足若の日、運動講座以外「上靴」、「飲み物」
- 送迎バス～足若の日、ふらっとヘルシー体操のみ運行

※日程の詳細は、広報または保健予防係でご確認ください

【ますます元気 増す増すカード】で景品をもらいましょう！

このカードを持っていると、右表の7つの運動（スタンプ対象運動）に参加するごとに、1つスタンプを貰うことができます。スタンプ対象運動に参加して、元気を向上・維持・回復するとともに、スタンプを沢山貯めて景品をもらいましょう。

2019年度		上砂川町		※2019年4月～2020年3月のスタンプが対象です										
表		ますます元気 増す増すカード				名前								
47	1	2	3	4	5	6	49	50	51	52	53	54	55	
	7	8	9	10	11	12	13	56	57	58	59	60	61	62
	14	15	16	17	18	19	20	63	64	65	66	67	68	69
	21	22	23	24	25	26	27	70	71	72	73	74	75	76
	28	29	30	31	32	33	34	77	78	79	80	81	82	83
	35	36	37	38	39	40	41	84	85	86	87	88	89	90
	42	43	44	45	46	47	48	91	92	93	94	95	96	97

*週2回以上の運動が体力増進に効果的です。「百歳体操」「足若の日」「ふらっとヘルシー体操」「ヨガ」「ポール運動」(観音寺町)など続けると、年度末(2020年3月末)達成度に合わせて景品がもらえます！

金メダル～達成度の3分の1の数以上のスタンプがもらえます！

銀メダル～50以上(50～60スタンプ)がもらいました！

銅メダル～達成度の1割、4割(40～49スタンプ)がもらいました！

このカードを使用できるのは、上砂川町在住の方に限りです。

担当：上砂川町役場 福祉課 介護予防係
TEL 62-2222(福祉課直通)

メダル獲得を目指して、がんばりましょう！

百歳体操	場所	各町生活館、集会所等		
	日程	地区によって曜日、時間が異なりますので保健予防係までお問合せください。		
	内容	地区担当の百歳体操サポーターと一緒にいきます。 いつまでも自分のことを自分でできるように身近な場所で手軽に介護予防できる体操です。どの体操も椅子に座って映像を見て行います。		
	体操種類	①いきいき百歳体操 おもりを調整することで、体力に合わせた体操ができます。	②かみかみ百歳体操 口の周りや舌を動かしたり、声を出したりします。	③しゃきしゃき百歳体操 身体を動かしながら考えるという2つのことを同時に行います。
	時間	約30分	約15分	約13分
	効果	・筋力、バランス、柔軟性が付きます。 ・立ち上がりが楽になります。 ・歩くことが早くなる方もいます。	・唾液がよく出るようになり、口の中が清潔に保たれます。 ・食べることや飲み込むことが楽になります。 ・窒息、誤嚥(むせ、肺炎の原因)の予防になります。	・認知機能(注意力・判断力など)の改善に効果があると言われていきます。
ヘルシー体操	場所	東鶉 中央ふれあいセンター		
	日程	月2回(概ね月曜日) ①午前10時～10時40分(直接会場にお越しの方) ②午前11時10分～11時50分(送迎バスでお越しの方)		
	送迎	町の送迎バス(ふれあい号)		
	講師	健康運動指導士 長谷川 拓介 氏 他		
	内容	からだと脳を元気にする運動		
足若の日	場所	上砂川岳温泉 パンケの湯 別館 多目的ホール		
	日程	月2回(概ね水曜日) 午前10時15分～11時		
	送迎	町の送迎バス(ふれあい号)		
	講師	健康運動指導士 大場 康弘 氏		
	内容	転倒予防運動、ボール運動		
肩腰らくらくボール運動	場所	町民センター		
	日程	月2回(水・金曜日) 午前10時40分～11時30分		
	講師	健康運動指導士 大場 康弘 氏		
	内容	肩や腰をほぐすボール運動		
ウォーキング	場所	①東山高齢者住宅(Go!Go!スマイル東山) ②鶉本町生活館(華の金曜日コスモスの会)		
	日程	毎週 金曜日 ①午前9時～9時30分 ②午後1時～1時30分		
	内容	ラジオ体操、ポールウォーキング		
運動講座	場所	まちの駅 ふらっと		
	日程	月2回(水・金曜日) 午前10時40分～11時30分		
	講師	健康運動指導士 大場 康弘 氏		
	内容	身体について学び、日常生活や運動に活用できるお話		
ダンス講座	場所	町民センター		
	日程	月2回(概ね金曜日) 午前10時40分～11時30分		
	講師	千代崎 文哉 氏(町おこし協力隊)		
	内容	音楽に合わせたやさしいダンス		