

## シリーズ「シニア健康応援隊」活動記録 その3 介護予防「めぐろ楽々体操くらぶ」

日時 毎週水曜日 13時30分～15時(5週目・祝日はお休み) 場所 平町老人いこいの家

「楽しくなければ、続かない!!」をモットーに、ノリのよいスタッフが集合して2年が過ぎました。体操前の「歌声」ファンも多いです。「手ぬぐい体操」はスペシャルバージョンも入れて元気よく行っています。最近では町会・住区住民会議から「手ぬぐい体操」のオファーがあり、出張してお披露目をしています。今後、ますます頑張ります。

お手伝いも募集中です。一緒に活動しませんか？



### 「ひざの痛み予防講習会」全2回 定員30人

【お申込み】介護予防係 5722-9608 へ

ひざの筋肉を鍛えて安定化を図り、痛みを予防する方法の講義と自宅でできる簡単な体操を学びます。

日時 平成31年1月23日・1月30日(水)  
午後1時30分から3時

場所 目黒本町社会教育館  
レクリエーションホール



### 「お口と食の健康教室」全4回 定員25人

【お申込み】介護予防係 5722-9608 へ

唾液の分泌を促し、しっかり噛む力や飲み込む力の向上を図ることで誤嚥性肺炎の予防にもつながります。また、全身の体操、食事のポイントも学びます。

日時 平成31年1月23日・30日・2月6日・13日(水)

午後1時30分から3時30分  
場所 中根住区センター第1・2会議室

### 「要支援1・2または生活機能基本チェックリスト該当のかた向けのトレーニング教室」

週1回または週2回の、運動や脳トレなどの教室、筋力向上トレーニング(教室型・個別型)、また教室に通うことが難しい場合は訪問型などの事業があります。参加には要件・定員があります。

【お申込み・ご相談】下記の各地域包括支援センターへ(担当地域ごと)ご連絡ください。

北部 5428-6891 ・ 東部 5724-8030 ・ 中央 5724-8066 ・  
南部 5724-8033 ・ 西部 5701-7244



### 編集後記

いよいよ秋本番! 食欲・読書・芸術の秋…。気候もよく、介護予防にももってこいの季節です。一方、日照時間や気温が急激に短く・低くなり、風邪を引くなど体調を崩しやすいのもこの時期です。

今号でご紹介した感染症以外にも、肺炎は季節を問わずかかることもあり、死亡原因の第三位で、予防がとても大切です。「病気」は要介護状態と密接な関係がありますから、日々の取組みでコツコツ予防し、自立して元気に過ごせる期間を、少しでも長くしたいものですね。みなさんの「秋」は、何ですか？



平成30年11月 目黒区介護予防通信 ～Vol.36～

編集・発行：目黒区健康福祉部 介護保険課 介護予防係

〒153-8573 目黒区上目黒2-19-15 TEL 5722-9608 FAX 5722-9716

※区のホームページで、介護予防事業の内容や最近の介護予防通信がご覧いただけます。

<http://www.city.meguro.tokyo.jp/> (  で  )