

入善町の地域における介護予防活動一覧

①入善地区	
-	花水木サロン
-	上田わくわく運動教室 100
-	美善町町内交流室 100
-	入善サロン (幸町)
-	入善6区ふれあいサロン 100
8区福寿会	8区ことぶきサロン
-	チューリップ会 (12区)
寺田町福寿会 (さわやか会)	チューリップ会 (13区) 100
-	100歳体操がんばろう会 100
-	田中ふれあいサロン
	ときわ教室 100
	やさしい運動の会 100

②上原地区	
上野上村明寿会	共楽会 (上野1区、2区)
-	みどりの会 (上野3区)
上野4区福寿会	-
邑町福寿会	ひまわり 100
道市福寿会	道市いきいきサロン
-	友愛サロン 100
	認知症予防グループ 100

③青木地区	
-	フラワーズ (上村) 100
-	下村サロンなごやか

④飯野地区	
東狐第1福寿会	-
東狐第2福寿会	さんあいいきいきサロン
飯野第2福寿会	和気ふれあいいきいきサロン
飯野第3福寿会	みつ和いきいき談話室 100
-	ももの会
高島・蛇沢福寿会	川の瀬いきいき談話室
芦崎第1福寿会	芦崎サロン 100
芦崎第2福寿会	はまなすいきいきサロン
	飯野はつらつ教室 100

100 ...いきいき100歳体操実施グループ

皆さんの地域の活動に参加してみませんか？

⑤小摺戸地区	
-	藤グループ
-	火曜会
	桜サロン 100

⑥新屋地区	
-	いきいきサロン町新屋 宮下健康教室 100
-	いきいきサロン向島
-	上村いきいきサロン
-	島チューリップサロン
-	浦山新よばれサロン 浦山新サークル 100
	お達者一ず島 新屋紫の華

⑦柗山地区	
小杉福寿会	小杉いきいき会
柗山道上福寿会	桜台いきいきサロン 100
柗山道下福寿会	3区家庭いきいきサロン
柗山新・田ノ又福寿会	柗山新・田ノ又いきいき サロン 100
	田ノ又楽生会
荒又福寿会	荒又元気サロン

⑧横山地区	
八幡福寿会	いきいき八幡サロン 友遊会 100
横山福寿会	横山いきいきサロン 横山フラワー会 100
春日福寿会	春日いきいきサロン
古黒部福寿会	有磯会古黒部 100

⑨舟見地区	
-	パタカラ会 100
-	舟見ひばり野寿会
-	サロン五区楽 100
	ケア・カフェクロウ (福老) 100

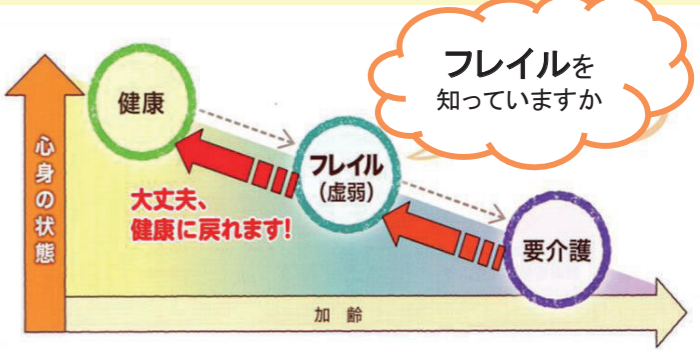
⑩野中地区	
野中福寿会	寿サロン (下今江) セチャラポジティブ 100
	西中ふれあいサロン
	のなかふれあいサロン
	きらきら体操会 100
	健康学習ひばり野サロン



◆問い合わせ先 入善町元気わくわく健康課 保健センター (健康交流プラザ サンウェル内)
入善町上野2793-1 TEL: (0765) 72-0343 FAX: (0765) 72-5082

フレイルってなに??

健康と要介護状態の間の虚弱な状態のことです。年齢を重ねると、多くの方がフレイルの段階を経て要介護状態に至るといわれています。しかし、フレイルの段階で早めに気づき、予防に取り組むことで、元気に過ごせる期間を延ばすことができます。



フレイルをチェック! あてはまる項目に☑しましょう

- ☐半年で2kg以上の体重減少があった
- ☐ペットボトルのふたが開けにくくなった
- ☐以前に比べて歩く速度が遅くなった
- ☐最近、なんだか疲れやすい
- ☐生活の中で体を動かす時間が減った

→ 3つ以上当てはまる方 **フレイル**
1~2つ当てはまる方 **フレイル予備軍**

*筋力低下を調べるため「指っつかテスト」をやってみましょう。(パンフレット内面)

【運動】自宅でできる体操 (太もも筋トレ、ふくらはぎ筋トレ、片足立ち)

②太もも筋トレ

1・2・3 休んでえ

姿勢を良くしてからかかとを押し出し3秒! 足をおろしてリラックス

片足5回繰り返す

①ふくらはぎ筋トレ

イスに軽くつまり上に伸びるようにかかとの上げ下げ

ゆっくりと10回

③片足立ち体操

軽くつまり目を開けたまま片足をあげる

左右1分間ずつしんわり

長野県東御市・公益財団法人身体教育医学研究所 作成資料を引用

【食事】たんぱく質をしっかりとる

たんぱく質が不足すると筋肉量が減り、心身の機能が衰えやすくなります。フレイル予防には女性50g、男性60g(1日あたり)が必要です。毎食25~30g程度を目安にしましょう。※食事に制限のある方は、主治医の指示に従ってください。



【口腔】お口の体操をしましょう

パタカラと10回発音しよう!
噛む力と飲み込む力アップ。
低栄養予防と誤嚥防止に!

【定期的な健診・通院を!】

糖尿病や高血圧は、フレイルのリスクを高めます。自分自身のからだの変化に気づき、早めに対応しましょう。

健幸長寿の秘訣 **きょういくときょうよう**

今日、行くところがある 今日、用事がある



入善町の介護予防・日常生活支援総合事業一覧

■65歳以上の方 一般介護予防事業等

●物忘れが気になる

来いちゃ倶楽部（認知症予防教室）

物忘れが気になる方を対象に脳トレ、レクリエーション、運動プログラム、創作活動などを実施します

場所 サンウェル いきいきスタジオ他

日程 8月24日～令和9年3月16日

原則第4火曜日 13:30～15:00

認知症予防グループ活動

認知症予防に関心がある方を対象にボランティアによる脳トレ、レクリエーション、体操などを行っています

場所 サンウェル

日程 毎週水曜日 13:30～15:00

もの忘れ何でも相談

物忘れに関する相談をお受けしています

場所 サンウェル 保健センター

日程 毎月第3水曜日 9:30～11:00

●足腰の衰えが気になる

しゃんしゃん教室

足腰に不安のある方を対象に体力チェック、ストレッチ、筋力アップ体操、ポール体操、かんたんヨガなど実施

場所 総合体育館 研修室

日程 ①6月4日～8月27日 ②9月3日～11月26日

毎週木曜日 全12回コース 13:30～15:00

●体操を継続した教室に参加したい

らくらく体操教室

地域運動指導リーダーが、いきいき100歳体操やスクエアステップ等を実施します(申込不要、参加費無料)

場所 産業展示会館(上原)

日程 第2・4木曜日 13:30～14:45

問い合わせ先 保険福祉課 高齢福祉係

いきがい教室（体操教室・太極拳）

高齢者向けのポール体操、太極拳教室を実施します(参加費無料)

場所 未定 * 決まり次第、広報、ホームページでご案内します

日程 未定(体操)、未定(太極拳)各8回

問い合わせ先 保険福祉課 高齢福祉係

●リハビリをする仲間と交流したい

リハビリ教室

医療終了後もリハビリテーションが必要な方に対して集団訓練、作業療法指導、レクリエーション等を実施します

場所 サンウェル いきいきスタジオ

日程 原則毎月第1・3木曜日 9:30～

■問い合わせ先 入善町役場 元気わくわく健康課

(保健センター) 72-0343

保険福祉課 高齢福祉係 72-1845

認知症カフェ 認知症の方やその家族、認知症に関心のある方など、どなたでも気軽に交流できるカフェです

オレンジカフェ すまいる

場所 シロウマサイエンス向かい 入善町青木945-2

(年度途中で変更の可能性あり)

日程 第2・4月曜日 13:30～15:30

お茶代 300円

問い合わせ先 090-8263-0857 (NPO法人パートナー)

認知症専門相談会

認知症やその疑いによる困りごとや悩みについて、にいかわ認知症疾患医療センターの専門相談員がご相談に応じます

場所 町役場1階 相談室 ※事前予約制

日程 原則毎月第2水曜日 14:00～15:00

問い合わせ先 保険福祉課 高齢福祉係

いきいき100歳教室

足腰に不安のある方を対象に、いきいき100歳体操などを無理なく楽しく継続できる体操教室です

場所 サンウェル いきいきスタジオ

日程 月3回水曜日 9:30～11:00

ゆるゆる体操教室

さまざまな体操を通じて、体を楽しく動かします。なかなか体を動かす機会のない方は是非ご利用ください

場所 サンウェル せせらぎホール

日程 10月19日(月)～令和9年2月22日(月)

毎週月曜日 全15回コース 10:00～11:00

男の筋トレ講座

対象 65歳以上の男性限定

場所 サンウェル

日程 9月、10月、11月、12月(月1回) 13:30～15:30

内容 体力測定、筋力トレーニング、口腔講座、栄養講座等

* 詳細が決まり次第、広報、ホームページ等で募集します

リハビリ相談

リハビリに関する相談をお受けしています

場所 サンウェル 保健センター

日程 第2水曜日 11:00～12:00

●地域の仲間と交流したい

ふれあいいきいきサロン

地区の公民館などを利用し、体操、おしゃべり、会食などの参加者の交流の機会を設けています

場所 各地区公民館等 日程 随時

いきいき100歳体操グループ募集中

地域の身近な公民館で、仲間と週1回程度集まって体操をするグループを募集しています

必要なもの

・みんなのやりたい気持ち(重要★)

・集まる場所

・椅子とDVD映像を見れる環境 など

町が応援できること

・体操の指導、支援3回程度

(保健センター職員、地域運動指導リーダー)

・評価(体操効果の測定)

・おもりの貸し出し など



■介護予防・生活支援サービス事業

■問い合わせ先 地域包括支援センター 74-1073

■対象者 要支援者・基本チェックリスト該当者

名称	開催時期	開催場所	内容
通所型サービスC きときと教室	10月～令和9年1月 原則月曜日 12回コース	サンウェル いきいきスタジオ	要支援者・基本チェックリスト該当者を対象に筋力アップ体操、口腔機能の向上、栄養改善の講義など様々な講義・実技を実施します。個別の健康相談、指導等も実施します。
訪問型サービスC	随時 原則3か月間程度	自宅	要支援・基本チェックリスト該当者を対象に看護師、保健師等が訪問により短期集中的に生活指導や相談等を実施します。

まずは自分の筋肉量をチェック!「指輪つかテスト」をしましょう!

椅子にすわって膝を90度に。
親指と人差し指し指で輪をつくりふくらはぎの最も太い部分を囲む



→隙間ができた筋力低下の恐れあり

東京大学高齢社会総合研究機構作成資料引用

～貯筋のすすめ～

使えばなくなるお金の貯金
も大切かもしれませんが

使って貯めることのできる

筋肉貯筋!!

こつこつ貯めましょう



入善町地域包括支援センターです!

高齢者の皆さんが安心して暮らせるように専門職員が介護・福祉・健康・医療など様々な面から高齢者やその家族を支えるために活動しています。

介護予防教室のご案内やケアマネジメント、高齢者虐待の窓口にもなっており、高齢者本人、家族、地域住民やケアマネジャーなどからの相談に応じています。

困ったことがあればお気軽に相談ください。

【相談時間】月曜日～金曜日 8:30～17:30

(休日:土・日・祝日・年末年始)

【電話番号】74-1073

【住所】〒939-0642 入善町上野2803番地

