

# 身近な地域に「通いの場」を増やしませんか。



## 「通いの場とは？」

運動自主グループやふれあいいいきいきサロン、老人クラブなど、地域の方々が主体となっ行ってなう集まりのことです。

### ★ 通いの場の効果 ★

通いの場に参加することで、要介護や認知症になるリスクが減少します。

#### ★ ころいいき



気分の落ち込みや孤立を防ぐ

#### ★ お口いいき



話す、笑うは口腔機能UPに

#### ★ 脳いいき



脳も元気に、認知症予防

また、運動自主グループに参加することは、日常的に健康を意識するようになるなど、介護予防・フレイル予防のさまざまなメリットがあります。

#### ★ からだいいき



筋力の維持・向上に効果あり

#### ★ ご飯でいいき



バランスのいい食事を学べる

自主的な活動は、個人の健康につながるだけではなく、高齢者同士の見守りの場にもなっています。



## 介護予防センターまこまないでは「運動自主グループ」の立ち上げ支援を行っています。

介護予防センターが主催する約3か月の短期体操教室で、参加者に合ったプログラムや運営方法を共に考え自主活動化を目指します。初めての方でも安心して始められます。自主活動化後も、リハビリ専門職や歯科衛生士、管理栄養士による講話会の実施、運営についての助言を行い、参加者主体の活動が継続されるよう支援しています。

★「近所に体操の場がほしい」など、お気軽にご相談下さい★

## 南区介護予防センターまこまない

南区真駒内幸町2丁目1-5 真駒内幸町ビル701号室

☎ 581-1294

介護予防センター運営事業は介護保険法に基づいた札幌市の委託事業です。