

<すこやか倶楽部通信>

すこやか倶楽部は、地域の高齢者のみなさんが介護予防に取り組むきっかけづくりの教室です。参加される皆様の、健康づくりや介護予防の取り組みを応援する機会としてだけでなく、参加者さん同士の繋がりづくりを通して地域の見守り力向上を目的に、毎月様々なテーマで教室を開催しています。

1月のすこやか倶楽部は…



ヤクルトさんに来ていただき、良質な睡眠を取るための4つのポイント「食事・運動・入浴・環境」についてお話いただきました。

良質な睡眠を得るためには、寝る前のストレッチや腹式呼吸、食事は寝る2時間前にすませる、入浴のお湯は38度程度がいいなどアドバイスをいただきました。

予防センターでは、様々な企業と連携しながら健康に関する講話や体操を介護予防教室で開催しています。

3月は体力測定会をします！



体力測定を受けると こんなメリットがあります！



◆客観的に自分の健康状態を知ることができる！

測定結果はひとりひとりにシートにしてお渡ししています。自分自身の心身状況や課題が分かり、課題改善のため**必要に応じて専門職からアドバイス**を受けることもできます！

◆介護予防教室の充実化！

皆さんの体力測定の結果は**介護予防教室の取組に反映**されます。皆さんがより健康でいられるための内容に教室が生まれ変わります！

◆体力測定も実は運動！

体力測定は通常の体操教室ではありませんが、測定項目は生活に必要な筋力を測定するため、当然それらの筋肉を動かします。**運動ついでに測定**もできちゃうなんてお得！

