

～元気なうちから介護予防～

はつらつ教室(介護予防教室)

いつまでも自分らしく元気に生活するためには、病気の予防や治療はもちろん、元気なうちから介護予防に取り組むことが大切です。

今回は、市で開催しているはつらつ教室の内容とその教室に参加した方の声をご紹介します。

くわしくは 地域包括支援センター ☎ 21-2137



歯科衛生士による口の機能の講話の様子。



消防士による高齢者の防災についての講話の様子。



健康運動実践指導士による転倒予防体操の様子。

基本チェックリストで自分の生活機能を知ろう！

生活機能とは、人が生きていくために必要なすべての機能のことです。足腰の筋力や高齢者の肺炎の原因の一つでもある口の機能(分む・飲むなど)、認知機能、栄養状態、心の健康はもちろん、家庭や社会での役割なども含まれます。

介護を受けないためには、生活機能の低下を防ぐことが大切です。そのためにはまず自分の生活機能の現状を知ることが必要になります。そこで市では、介護保険サービスを受けていない65歳以上の方を対象に、生活機能を確認できる基本チェックリストを郵送で配布します。お手元に届いたら、生活機能の現状確認のために、チェックを行ってください。

はつらつ教室に参加しよう！

市では、基本チェックリストで生活機能に低下の兆しがみられる方を対象に、はつらつ教室を開催しています。保健師・看護師・歯科衛生士・管理栄養士・理学療法士などがある体操や、口の機能を高めるための学習(唾液の効果などの講話や舌ブラシの使い方などの実技、栄養講話、頭の体操などを行っています。対象者には教室の案内を送付しますので、ぜひご参加ください。

また、藤原地域、足尾地域、栗山地域では65歳以上の方であればどこでも参加できる教室も開催します。いつまでも自分らしく元気に暮らせるように、楽しく仲間づくりをしながら介護予防に取り組ましましょう。

- 椅子に座ったままできる体操をいろいろ教えてもらって、家でも続けたいと思いました(80代女性)。
- 立つことができる限り、続けます。何回でも参加したいです(70代女性)。
- 頭の体操は、大変勉強になりました(70代男性)。
- 若いころから体を動かしていると思っていましたが、参加したら運動が足りなかったことを感じました(60代男性)。
- 知り合いが増えて、楽しかったです(70代女性)。
- 階段の上り下りがスムーズにできるようになりました。姿勢に気をつけて、ガラスなどで時折チェックしています(70代女性)。
- 顔の表情が豊かになり言葉をはっきり言えるようになりました(80代女性)。



ツール・ド・NIKKO2011



8月28日(日)に、ツール・ド・NIKKO 2011(サイクリング大会)を開催します。

道路の交通規制を行わず、交通法規を順守して走行する大会ですので、皆様のご理解と協力をお願いします。

ツール・ド・NIKKOとは

ツール・ド・NIKKOは、順位を競うレースではありません。環境にやさしい自転車、日光市の豊かな自然や歴史、文化に触れ、また、人との交流を通して観光振興を図ることを目的に開催するサイクリング大会です。

大会当日は、約1,700名のサイクリストが、日光の大自然を満喫しながら市内一般道を走行しますので、声援をお願いします。



道路の交通規制は行いません

この大会は道路の交通規制を行いません。参加者は交通法規を順守して走行しますが、コースとなつてい

コース

今年度は、次の3つのコースで行います。

- ▼山岳チャレンジコース 100 km
霧降スケートセンター、今市市街地、大沢、小林、豊岡、鬼怒川温泉、栗山、大笹牧場、霧降スケートセンター
- ▼ファンライドコース 100 km
霧降スケートセンター、今市市街地、大沢、小林、豊岡、鬼怒川温泉、鬼怒川公園野外ステージ(折り返し)
- ▼日光サイクリングコース 30 km
霧降スケートセンター、



る地域では、多くの自転車が車道を走行します。自動車やオートバイ、歩行者の皆さんにはご迷惑をお掛けしますが、ご協力をお願いします。

大会参加申込み

大会に参加するためには、事前申込みが必要です。参加を希望する方は、大会ホームページ(<http://www.tour-de-nikko.jp>)から申し込んでください。
※申込期限は、8月1日(月)です。

ボランティアスタッフを募集しています

大会運営のお手伝いをしたい、ボランティアスタッフを募集しています。興味のある方はぜひお問い合わせください。

◆ボランティア内容◆
休憩所(エイド)での飲み物提供など
くわしくは
観光振興課
☎(21)5170

瀬川、大桑、栗原(折り返し)。
※詳細は、広報にっこう8月号と一緒に配布したツール・ド・NIKKOコース図をご覧ください。