

# いつまでもイキイキとくらすために

・いつまでもイキイキとくらすために、介護予防に取り組みましょう。

介護予防とは、介護が必要な状態にならないために、心身の衰えを予防・回復しようとする取り組みです。みなさんができるだけ自立をし、いつまでもイキイキと自分らしく過ごしていけるよう、日常生活のなかで介護予防を取り入れ、健康づくりを実践していきましょう。

・なぜ介護予防が必要なの？

高齢期はささいなことがきっかけで、体調を崩していくことがあります。「自分はまだ元気だから介護予防なんて関係ない」と思うかもしれませんが、いつまでも健康に、自分らしく過ごすためには、元気なうちから予防することが大切なのです。

・心とからだの老化を防いで、いつまでもイキイキと！

「年をとってからからだを動かすことがおっくうになった」という家閉じこもってばかりいると、筋力や意欲が低下し、やがては寝たきりや認知症などを招きやすくなります。「老化は仕方ないこと」と考えがちですが、毎日の生活環境を変えることで、ある程度予防することは可能です。頭とからだを積極的に動かし、イキイキとした元気な心身をつくっていきましょう。

## 朝日町役場が行っている介護予防教室のご案内

### \* からだサブリ教室 (定員30名)

- ・ 下肢の筋力を強くし、転ばないからだづくりが目標です。
- ・ 健康運動指導士・保健師が家でも無理なくできる簡単な運動をご紹介します。
- ・ レクリエーション(お手玉など)で楽しいひとときを過ごしましょう。
- ・ ボール・チューブ等を使用しながら、イスに座って行う体操を多く取り入れています。

### \* ハハハの歯つらつ教室 (定員20名)

- ・ いつまでもイキイキと自分らしく食事ができるように、歯だけでなく、お口全体の筋力アップを目指します。
- ・ 歯科衛生士が家でも無理なくできる簡単な健口体操をご紹介します。
- ・ 歯磨き実践をしながら、より効果的な歯の磨き方を個別でアドバイス。
- ・ レクリエーション(伝言ゲームなど)で楽しいひとときを過ごしましょう。

申し込み・問い合わせ先：保険福祉課(TEL 377-5659)まで。

※定員になり次第締め切ります。ご了承ください。

お詫び

広報2月号の検(健)診日程表に誤りがありました。

ご迷惑をおかけし、大変申し訳ございません。

誤り→大腸がん検診日程 7月26日(水)

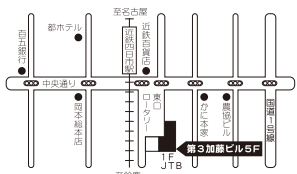
訂正→大腸がん検診日程 7月26日(木)



有料広告掲載欄

近鉄四日市駅から徒歩1分! 南改札口(東口)すぐ! 土曜日や夜間も対応可(要予約)

**自動車事故110番!! 交通事故相談 無料実施中!**



四日市市浜田町5番27号 第3加藤ビル5階  
(1階にJTBが入ったビル)

借金問題も  
相談料無料です!



“お気軽にお電話ください”  
“迅速&丁寧に対応します!”

相続・離婚・感謝料・不動産・  
会社法務などもご相談ください。  
一般法律相談料(初回) 30分 5,250円

お困りではないですか?

- 示談の話が進まない…
- 過失割合に納得が  
できない…
- 後遺症の認定に  
満足できない…



《予約制》 ☎059-350-2080

おいち  
**尾市法律事務所**

弁護士 尾市淳二 (三重弁護士会所属)  
(財)日弁連交通事故相談センター三重支部 相談員  
鈴鹿市役所市民法律相談員