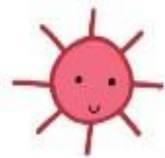


身近な場所で！ 自分たちの力で！ 介護予防！！



やまぐち元気アップ体操

実施グループの支援を行っています♪

いくつになっても
自分らしい生活を
送るために

健康維持のために
何かはじめたいな

1人じゃなかなか
続かないけど
仲間と一緒になら...



効果的に介護予防が行えるよう、
リハビリ専門職が関わって
山口県が作成した体操です。

DVDを見ながら
行うので、お手本が
すぐ分かります。

「介護が必要な状態（要介護状態）になることの予防」や「介護が必要な状態の軽減や悪化を予防」するための取組を「介護予防」といいます。

現在、大きな病気や健康への不安がない人も、加齢とともに心身の機能が低下し、要介護状態になるリスクが増加しますので、自ら積極的に健康の維持増進や介護予防に取り組むことが大切です。

市では、介護予防に効果のある『やまぐち元気アップ体操』を実施するグループの支援を行っています。歩いて通える身近な場所で、仲間と一緒に取り組んでみませんか？

支援を受けられるグループの条件は？

人数は

5人以上

頻度は

週1回以上、
最低3か月以上、
体操を続けること

会場に

テレビ・DVDデッキ・
背もたれのある椅子・
血圧計があること

この3つで
OK!



どんなお手伝いをしてもらえるの？

- ★体操を始めてから慣れるまでの3週間（週1回）、リハビリの専門職が、体操のポイントをお伝えします。
- ★初回、3か月目、6か月目に体力測定を行い、身体機能や生活の内容の変化を評価します。
- ★各地域包括支援センターが随時サポートします。

まずは仲間と一緒に体操の体験をしてみませんか？

※詳しくは、高齢福祉課（右記）または各地域包括支援センター（裏面）までお問い合わせください。

問合せ

高齢福祉課（地域包括支援センター）

電話（0835）25 - 2964

FAX（0835）23 - 2976

「やまぐち元気アップ体操」 Q & A

Q：集まる場所は自治会館でなければいけませんか？

A：集会所や空き家、空き店舗、個人宅など、集まって体操ができるスペースと必要物品があれば、場所はどこでもかまいません。

Q：DVDデッキやテレビが自治会館にありません。どうしたらよいですか？

A：DVDを見ながら行う方が、正しく安全に体操できます。メンバー宅や地域で使っていないテレビを利用したり、会場を再度検討してみてもいいでしょうか。DVDデッキは、市が無料貸し出しを行っています（一定の要件があります）。

Q：週1回以上活動しないといけないですか？

A：体操を習慣づけ、筋力を効率よくつけるためには週1回以上の活動が必要です。生活全体を見直し、活発に生活することで、心身の機能が向上し、よい循環が生まれます。

Q：土日集まって体操したいのですか、曜日は何曜日でもいいですか？

A：自主的に活動される日は、地域の皆さんが集まりやすい曜日や時間帯で実施してかまいません。ただし、土日は職員の対応ができない場合がありますので、リハビリ専門職が支援する回（初回～3回目、3 か月目、6 か月目）は、平日午後で調整させていただきます。

Q：体操はいつまで続けたらよいですか？

A：体操を行う目的は、住み慣れた地域でいつまでもイキイキと元気に暮らすことです。「いつまで」という期限はなく、自分たちにとって無理のないかたちで、なるべく長く継続していただきたいと思います。

※最低3か月間体操を継続することで、効果を実感することができます。

各地域包括支援センターの連絡先

圏域	担当地区	住所・電話番号
防府東地域 包括支援センター	牟礼・松崎 富海	緑町二丁目5-23 レジデンス緑町1階 TEL (0835) 27-0150
防府西地域 包括支援センター	中関・華城 西浦・大道	大字台道1684 TEL (0835) 32-3310
防府南地域 包括支援センター	勝間・華浦 新田・向島	大字新田1629-1 TEL (0835) 28-7002
防府北地域 包括支援センター	佐波・右田 玉祖・小野	大字高井544 宇佐川ビル1階 TEL (0835) 28-7215

