



うちこ

地域包括支援センター だより

第2号

内子町地域包括支援センター
喜多郡内子町平岡甲 168 番地
(0893)44-2111

令和2年10月 発行

まごころカフェにて 介護予防運動教室 が開催されました！



9月18日に今年度初めての介護予防運動教室が開催され、7名の方が参加されました。この教室は、運動を通して健康づくりや生きがいづくりを目的に内子リハビリ有志会の協力を得て行っています。まごころカフェでは地域の方々と高齢者が気軽に交流できる場として定期的に集いを開催しており、合わせて教室も行っています。他にもサロンなどを中心に開催しておりますので、筋力の低下を感じる方や、家に閉じこもりがちになっている方など、お気軽にご参加ください。

介護予防運動教室 の様子を紹介します！



受付で体調確認・検温を実施します！

介護予防運動教室を開催するにあたって、新型コロナウイルスの対策を行っています。受付時に「体調確認」「検温」を徹底して行い、運動時には間隔を空け、掛け声を控えるなど『新しい生活様式』を取り入れ、感染症予防対策を講じたうえで実施しています。

体力測定を行いました！

介護予防運動教室の効果を確認するために、毎年最初と最後の運動教室で3種類の体力測定を実施しています。みなさん真剣に取り組み、結果をみて一喜一憂しています。立ち上がり動作と片足立位の平均時間が全体的に大きく伸びる結果となり、みなさんの足腰の健康維持に役立っています。



Let's うちっこ体操！

介護予防運動教室では、内子町リハビリ有志会が考案した「モビバンドを使用した運動（通称：うちっこ体操）」を行っています。今年は回数を半分にしましたが、それでも良い汗をかきました。座ったまま行う事ができ、簡単な動きなのですぐに覚えられます。ぜひ皆さんも『うちっこ体操』で健康づくり 初めてみませんか？開催日や開催地域などの詳細は、内子町地域包括支援センター（0893-44-6154）へご連絡ください。

