

# 介護予防で健康長寿!!

## みなさんにとって「健康」とは…?

「病気にかからないこと」「自立した日常生活を送れること」「生きがいや社会的な役割を持つこと」などではないでしょうか。自立して健康に暮らせる期間(健康寿命)をできるだけ長くして、いつまでも元気でいるために、介護予防で健康長寿を目指しましょう。

★介護予防のポイントは、心身機能の改善などをベースとして生活機能を向上させることです。6つの要素で構成されています。

### 介護予防

- ①運動器の機能向上
- ②低栄養改善
- ③口腔機能の向上
- ④認知症予防
- ⑤閉じこもり予防
- ⑥うつ予防



## スクエアステップ

スクエアステップとは、25cm角のマスの目が書かれた緑色のマットを使い、パターンどおりにステップする運動です。転倒予防や認知予防、体力向上に効果があるといわれています。

市内には、下表のとおりスクエアステップという自主運動サークルがあります。運動したい、興味がある、友だちの輪を広げたい方など見学のみも可能です。参加をお待ちしています。

	活動場所	活動日・時間
友部地区	友部公民館	毎週火曜日 10:00~11:30
		毎週水曜日 10:00~11:30
		毎週水曜日 13:30~15:00
	原店公民館	毎週金曜日 13:30~15:00
	大沢下二、中三区公民館	毎週月曜日 10:00~11:30
	社協戸支部会館	毎週火曜日 13:30~15:00
	柿橋団地公民館	毎週木曜日 10:00~11:30
	宮前公民館	毎週月曜日 13:30~15:00
	茨城県立リハビリテーションセンター	毎週土曜日 10:00~11:30
	友部公民館(男性ダンベル)	毎週木曜日 13:00~14:30
	松山自治会館	第1・2・3金曜日 10:00~11:30
	湯崎こすもす	第2・4金曜日 13:30~15:00
	笠間地区	笠間公民館
稲田公民館		毎週月曜日 10:00~11:45
寺崎公民館		第1・3水曜日 10:00~11:30
みなみ公民館		第2・4木曜日 10:00~11:30

	活動場所	活動日・時間
笠間地区	高田公民館	毎週火曜日 13:30~15:00
	福原公民館	第2・4木曜日 13:30~15:30
	池野辺公民館	毎週金曜日 9:30~11:30
	下市毛会館	毎週月曜日 13:30~15:00
	みなみ公民館	土曜日(不定期)10:00~11:30
	笠間保健センター	第2・4月曜日 10:00~11:30
	箱田公民館	毎週月曜日 10:00~11:30
	笠間市立体育館	毎週火曜日 13:30~15:00
	石井老人会会館	第2・4火曜日 9:00~10:30
	岩間地区	岩間公民館
第二東宝ランド公民館		毎週月曜日 10:00~11:30
吉岡公民館		毎週火・金曜日 9:30~11:30

### 【連絡先】笠間市スクエアステップリーダー会

会長 広水千加代 TEL0296-71-9015  
 笠間支部長 佐藤正子 TEL0296-74-2656  
 岩間連絡員 富田節子 TEL0299-45-3669

【問合せ】地域包括支援センター TEL0296-78-5871