

65歳
からの

2024年度

健康づくり

～介護予防のてびき～

アクティブシニア大学 入学案内

(総合型予防教室・マシン運動教室・水中運動教室)

みんなで
健康長寿に
なろう!

詳細は
3ページ
から!

目次

■ アクティブシニア大学チェックシート・申し込み案内	P1
■ 健康づくりをみんなで始めてみませんか?	P2
■ アクティブシニア大学教室一覧	P3～4
■ 介護予防とは(3つのポイント)	P5
■ 藤口コ体操 ～藤枝口コモ蹴っとばし体操～	P6
■ ふじえだアクティブクラブ・OB会	P7～10
■ 安心すこやかセンターの担当地域	裏表紙

アクティブシニア大学とは

藤枝市主催の介護予防教室です。3種類、合計10か所で実施します。
ご都合のよい地区や日程の教室にぜひお申込みください。



藤枝市
Fujieda City

アクティブシニア大学 チェックシート

まずは今の自分の身体の状態を確認しましょう。

チェック項目			回答欄	
栄 養	1	ほぼ同じ年齢の同性と比較して健康に気を付けた食事を心掛けていますか	はい	いいえ
	2	野菜料理と主菜(肉または魚)を両方とも毎日2回以上は食べていますか	はい	いいえ
	3	「さきいか」「たくあん」くらいの固さの食品を普通にかみきれますか	はい	いいえ
	4	お茶や汁物でむせることがありますか※	いいえ	はい
運 動	5	1回30分以上の汗をかく運動を週2回以上、1年以上実施していますか	はい	いいえ
	6	日常生活において歩行または同等の身体活動を1日1時間以上実施していますか	はい	いいえ
	7	ほぼ同じ年齢の同性と比較して歩く速度が速いと思いますか	はい	いいえ
社 会 参 加	8	昨年に比べて外出の回数が減っていますか※	いいえ	はい
	9	1日1回以上は、誰かと一緒に食事をしますか	はい	いいえ
	10	自分が活気に溢(あふ)れていると思いますか	はい	いいえ
	11	何よりもまず、物忘れが気になりますか※	いいえ	はい
※4・8・11は「はい」「いいえ」が逆になっていますのでご注意ください。			○がついた数の合計	

★ が5個以上の場合、アクティブシニア大学で介護予防のポイントを学びましょう。……

アクティブシニア大学 参加までの流れ

みんなで楽しく、“介護予防”を学びましょう。



- ・アクティブシニア大学の申込は**先着順ではありません**。
- ・アクティブシニア大学の申込期限は、各教室開始日の3週間前の日です。

健康づくりをみんなで 始めてみませんか？



いつまでも元気に過ごせる体づくりを身につけ、介護予防に取り組みましょう。
5か月、理学療法士が関わる介護予防教室(通所型サービスC)に通い、その後
アクティブクラブの代表を務めている白垣さんの話を聞いてみました。



【ロコモ若返り体操教室 第2開寿園教室】代表 白垣 國治さん(青南町75歳)

始まりは、夕ご飯後に立ち上がる際、よろけてしまったときでした。翌日から右と左で景色が別に見え、立って歩くことが困難になりました。病院で検査を受けた結果、脳梗塞と診断され、入院することになりました。リハビリ病院の退院後、安心すこやかセンター第2開寿園より介護予防教室を勧められ、参加することにしました。指導してくれる理学療法士の方々が親切で、参加している皆さんも笑顔で活動していてとても楽しかったです。杖の使い方や運動器具の相談にも乗ってくれました。教室終了後は目標の一つであったアクティブクラブに参加できるようになりました。



講師コメント 【聖稜リハビリテーション病院 アクティブシニア総合学部担当】
理学療法士 山本 卓さん

5ヶ月間、白垣さんと関わらせていただき印象に残っていることはチャレンジ精神です。当教室に通うより前の生活では、パソコン作業をして過ごすことが多く活動量が不十分でした。白垣さんと相談して通販で買った運動器具を教室以外でも毎日行うことを決めました。その結果体力が改善し、目標であったアクティブクラブに参加できるようになりました。新しい経験を柔軟に取り入れる白垣さんの姿勢に感銘を受けました。



元担当ケアマネージャーコメント 【安心すこやかセンター 第2開寿園】
主任ケアマネージャー 榎木 大輔さん

白垣さんは最初、奥様と一緒に安心すこやかセンター第2開寿園に来園されました。白垣さんは「最近では自宅で過ごす事が多くなった。運動をする機会を持って、今よりも元気になりたい」とお考えでした。白垣さんの頑張りとお家族のご協力もあり、教室終了後はアクティブクラブロコモ若返り体操教室の代表を務めて下さっています。新しい仲間と新たな挑戦をしてくださっている白垣さんのご活躍を願って安心すこやかセンター第2開寿園一同でこれからも応援させていただきます。

総合学部 健康学科



藤口コ体操などで運動・脳トレに取り組むほか、栄養に関する講座、歯科・口腔に関する講座に取り組める介護予防のポイントを取り揃えた教室です。



全15回 各教室 定員20名 ※送迎人数には限りがあります。

教室名	時 期	利用料(15回分)
かるやか教室 交通安全のための運動もやります。 会場 グリーンヒルズ藤枝 かるやかりハ2階(宮原)	11/12～3/11 毎週火曜日 10:30～11:45	5,550円 送迎無 7,350円～ 送迎有
葉梨地区交流センター教室 会場 葉梨地区交流センター	7/10～11/13 毎週水曜日 13:30～15:00	5,550円 送迎無 7,350円 送迎有
藤枝地区交流センター教室 会場 藤枝地区交流センター(五十海)	11/13～2/26 毎週水曜日 10:00～11:30	5,550円 送迎無 7,350円 送迎有
市武道館教室 会場 藤枝市武道館	10/17～1/30 毎週木曜日 10:00～11:30	5,700円 送迎無 6,150円 送迎有
高洲地区交流センター教室 会場 高洲地区交流センター	11/20～3/19 毎週水曜日 13:30～15:00	5,550円 送迎無 7,350円 送迎有
青島南地区交流センター教室 会場 青島南地区交流センター	8/2～11/15 毎週金曜日 10:00～11:30	5,700円 送迎無 6,150円 送迎有
岡部教室 会場 岡部支所分館	7/24～11/6 毎週水曜日 10:00～11:30	5,550円 送迎無 7,350円 送迎有



※各教室についてのお問い合わせは、各会場ではなく、藤枝市地域包括ケア推進課へご連絡ください。

マスターズ運動学部 マシン運動学科

男性限定



指導員と、簡単な器具やマシンを使った筋力トレーニングを行うことにより、生活に必要な筋力を身につける身体づくりを目指します。



全15回 各教室 定員20名

教室名	時期	利用料(15回分)
マシン運動藤枝教室(1期) 会場 カーブス藤枝 蓮華寺店	7/4～10/17 毎週木曜日 13:30～14:30	3,450円 送迎無
マシン運動藤枝教室(2期) 会場 カーブス藤枝 蓮華寺店	11/7～2/20 毎週木曜日 13:30～14:30	3,450円 送迎無

水中運動学部 水中運動学科



指導員と、水中で全身運動を行うことにより、有酸素持久力やバランス能力を身につけて体力低下防止や転倒しない身体づくりを目指します。



全15回 各教室 定員20名

※送迎人数には限りがあります。

教室名	時期	利用料(15回分)
西益津温水プール教室 会場 西益津温水プール	7/10～10/23 毎週水曜日 13:30～14:15	3,000円 送迎無 3,450円 送迎有
大洲温水プール教室 会場 大洲温水プール(※夏期は時間変動あり)	7/5～10/25 毎週金曜日 11:40～12:30	3,000円 送迎無 3,450円 送迎有

介護予防とは



平均寿命と健康寿命には

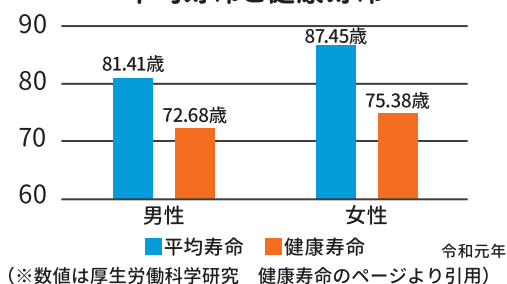
およそ
10歳程度の差!

介護予防はあなたの生きがいや自己実現を支えます

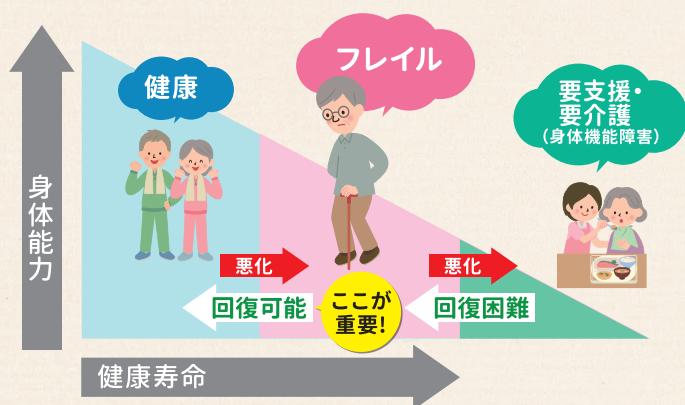
介護予防とは健康寿命を延ばすことで、自立して生きがいあふれる生活を長く続けていくための活動です。

やりたいことに取り組む、日々の目標を達成するなど、いつまでも生きがいを感じて過ごしていくために、生活に介護予防を取り入れましょう。

平均寿命と健康寿命



健康な状態と要介護状態の間の段階「フレイル」



要介護状態からよりも、元気な状態への回復が見込める段階です。

「最近体重が減った」「わけもなく疲れたような感じがする」「歩くのが遅く、大変になった」「運動習慣が週1回以下だ」

もし心当たりがある方は、より介護予防の必要性が高いです。

介護予防の3つのポイント!

～日々の生活で実践していきましょう～

① 社会参加



人と関わること。みんなで何かに取り組む。何気ない交流でも、効果的です。

② 運動



習慣化して、運動機能の維持・向上を目指しましょう。藤枝市オリジナルの「藤口コ体操」がオススメです。※主治医やケアマネに相談して無理なく行いましょう。

③ 栄養



加齢により、エネルギー摂取量やたんぱく質、脂質といった栄養素の摂取量が減少するといわれています。(介護予防マニュアル第3章 栄養改善マニュアルから抜粋)

※口腔ケアも忘れずに! しっかり食べるためにお口を健康に

- ・毎食後の歯みがき
- ・小さめのブラシ
- ・かかりつけ歯科医をもち、治療だけでなく、予防のためのアドバイスをもらう。
- ・フッ素入りの歯みがき剤
- ・定期的な歯科健診



藤口コ体操

～藤枝ロコモ蹴っとばし体操～

を介護予防の運動に活用しましょう



動画の視聴は
こちらから
(QRコード)

自宅で、地域で、ロコモ蹴っとばし!!

市オリジナル 藤口コ体操では、「ロコモティブシンドローム(ロコモ)*」や「口腔機能」、「認知機能」に対する運動を取り入れています。

ここでは、藤口コ体操の一部を紹介します。

※運動器の障害により歩くための能力が不足したり、衰えた状態のこと。

★興味のある方、取組んでみたい方は、アクティブシニア大学総合学部(P3)にぜひお申込みください。

8つのカテゴリー(計35種類)のメニューがあります!

- ①ウォーミングアップ ②肩こり予防運動 ③腰痛予防の運動 ④膝痛予防運動
⑤筋力・バランスアップ運動 ⑥口腔体操 ⑦脳トレ ⑧クーリングダウン



協力:©FUJIEDA MYFC/Cross Design

You tubeでの公開やDVDの貸し出し各種リーフレットなどがありますので、「藤口コ体操」で検索または地域包括ケア推進課(643-3225)へお問い合わせください。

キーパーの構え運動(スクワット運動)



- ①足を肩幅に広げてつま先を約30度外に向ける。
- ②お尻を後ろに引くように、4カウントでゆっくりと膝を曲げ、4カウントでゆっくり元に戻ります。(目安10回)

ポイント

- ・椅子の背を持って実施します
- ・膝を曲げるときに、膝がつま先より前に出ないように注意します
- ・膝はつま先と同じ方向に曲げます
- ・大変な方は椅子に腰かけ、立ち座りの動作を繰り返します

リフティング運動(もも上げ運動)



- ①椅子の背もたれ、または座面を持ちます。
- ②片足を上げたまま、その足を上下に動かします。(目安30回)
- ③もう片方の足も同様に行います。

ポイント

- ・右(左)手で椅子の背を持ち、右(左)足を上げます
- ・支えが不安な人は両手で椅子を持って行います
- ・足を上げたまま静止でも大丈夫です