

いつまでも
元気であるために

おおむね
60歳以上
の皆さんへ

東松山市 介護予防事業 ご案内



介護予防事業の目的

高齢の皆さん（おおむね60歳以上の方）が、住み慣れた地域でいつまでも元気で暮らし続けるためには、ひとりひとりが介護予防の意識を持って健康を維持し、要介護状態になるのを遅らせることが大切です。

東松山市には、さまざまな介護予防の取り組みがあります。皆さんに合った介護予防の取り組みを見つけて、参加してみましょう。

【お問合せ】東松山市社会福祉協議会



ひがしまつやま市

総合福祉エリア ☎0493-22-5561

★みんなきらめけ!! ハッピー体操

●ハッピー体操とは…

- ・市内全域で親しまれている『介護予防体操』です。
- ・なじみの曲やリズムに合わせて楽しく運動できます。

●ハッピー体操の目的…

- ・体力や筋力・バランス能力・柔軟性の維持・向上を目指します。
- ・地域の方との交流の場や仲間づくりをし、引きこもりや認知症予防を目指します。

●ハッピー体操は3種類あります

- ・ **体育館プログラム**…体育館や各市民活動センターでハッピー体操を行います。
- ・ **マシンプログラム**…トレーニングマシンによる運動をします。
- ・ **サロンプログラム**…集会所や自治会館等で行われているふれあいきらめきサロン、シニアクラブ、自主グループ等でハッピー体操を行います。

ハッピー体操 参加者の声



参加してから体の調子が良く、腰痛が和らぎました。ハッピー体操に参加して良かったと思います。

すごくきついという感じはないけど、体に効いている気がします。今まで背中痛みがあったけど、筋肉がついて痛みがとれました。皆さんにお勧めしたいです。

歩くのが少し大変になり、マシンを始めました。最初は軽い重さで運動していましたが、少しずつ重さを上げてできるようになりました。サポーターの方もとても丁寧に教えて下さいます。

体力低下が気になり、マシンを始めました。5～6年続けています。続けることで、体力や筋力が維持できているので良いと思います。

★ 体育館プログラム

体育館等で定期的にハッピー体操を行い、運動を習慣化させることで、体力づくりをします。

【場所】体育館、各市民活動センター

【参加方法】

申込み不要、直接お越しください

【持ち物】上履き、水分、タオル

【内容】① ウォーミングアップ

② ストレッチ

③ 筋力トレーニング

④ タオルストレッチ

⑤ リズム体操

⑥ 筋力トレーニング

⑦ クールダウン

～よくあるご質問～

立って体操するのは難しい…

→いすに座ったままでもできる
体操もありますので、ご安心
ください。

女性ばかりで入りづらい…

→男性のみの会場（きらめき
市民大学）もあります。

筋トレなどついていけるか自信
がない…

→2部制になっており、タオル
ストレッチ終了後に帰ること
もできます。難しい部分は
休憩していても大丈夫です。



ウォーミングアップ（市民体育館）



タオルストレッチ（市民体育館）



リズム体操（野本市民活動センター）



ストレッチ（大岡コミュニティセンター）

★きらめけサポーター

●きらめけサポーターとは…

ハッピー体操を指導するボランティアです。

おおむね60歳以上で、研修を受けた方がサポーターになります。

●サポーターの目的

地域の介護予防の担い手として活躍しており、高齢の方の健康の維持に貢献しています。

自身の体力維持や仲間づくり、学びの場になっています。

サポーター 募集中!!

総合福祉エリアまで
お問合せください



サポーター

マシン（総合福祉エリア）



サポーター

ハッピー体操（大岡コミュニティセンター）



サポーター

マシン（総合福祉エリア）

サポーターは
青いTシャツ・ポロシャツ
赤いベストを着ています！

お問合せ

★総合福祉エリア 介護予防担当

電話：0493-22-5561

★東松山市役所 高齢介護課

電話：0493-21-1406

お気軽に
お問合せ
ください



★ マシンプログラム

トレーニングマシン（４種類）、自転車、バランス練習を行い、筋力やバランス能力・立ち上がりや歩行能力の維持・向上を図ります。

【場所】 総合福祉エリアまたは
市民福祉センター

【参加方法】 申込制

【時間】 約１時間、週１回



（市民福祉センター）

マシンのご紹介

- **あけ丸**…脚を開く運動
バランス能力の維持・向上
- **けい丸**…膝を伸ばす運動
膝痛の予防、歩行や立ち上がり
に必要な筋力の維持・向上
- **ひき丸**…肘を後ろに引く運動
背中の筋力の維持・向上
- **おし丸**…脚を伸ばす運動
立ち上がりに必要な筋力
の維持・向上



★ サロンプログラム

ふれあいきらめきサロン、シニアクラブ、自主グループ等の集まりでハッピー体操を行います。

【場所】 集会所、自治会館等



東平藤山サロン（藤山集会所）

サロンプログラムの例

- ① 準備体操
- ② ストレッチ
- ③ 筋力トレーニング
～休憩～
- ④ レクリエーション
- ⑤ 口腔体操
- ⑥ ストレッチ、足指ケア



★介護予防教室・講演会

介護予防の3本柱『運動機能』『栄養状態』『口腔機能』について学び、健康寿命をのばす取り組みをします。申込制ですので、事前にお問合せの上、ご参加ください。

いきいき健康教室

【場所】各市民活動センター
専門職（理学療法士または作業療法士・管理栄養士・歯科衛生士）が実技を交えた講話を行います。



かんたん料理教室

【場所】各市民活動センター
身近な食材を使った調理実習を行います。管理栄養士が高齢期に必要な栄養について講話を行います。



にこにこ健康教室

【場所】集会所、自治会館等
ご希望に応じて、運動・栄養・口腔の専門職の講話や体力測定、フレイル^(※)チェック等を行います。

〔※フレイルとは…虚弱を意味し、要介護状態の前段階のことをいいます。〕



講演会

【場所】体育館等
講師（専門職や大学教授等）が運動・栄養・口腔のいずれかをテーマにした講演を行います。

