

京都市深草・醍醐地域 介護予防推進センターだより

令和3年
8/25号
(臨時号)

介護予防推進センターとは

京都市内 12 箇所に設置している地域介護予防推進センターでは、運動や栄養、お口の機能を改善するための介護予防教室や講演会などを行っています。

また、身近な地域で自主的に介護予防に取り組んでみたい方に対して、介護予防の取組の指導や助言も行っています。フレイル*対策にかかわる様々な取組をしていますので、ぜひご利用ください。

◆利用料・・・無料です。教室により、一部教材費等実費相当分の負担がある場合があります。

※フレイルとは：年齢を重ねることにより、からだやこころが弱った状態のことであり、健康と要介護の中間の状態です。フレイルは適切な対策に取り組めば、健康な状態を取り戻すことが十分に可能です。

<教室参加対象> 65才以上の方

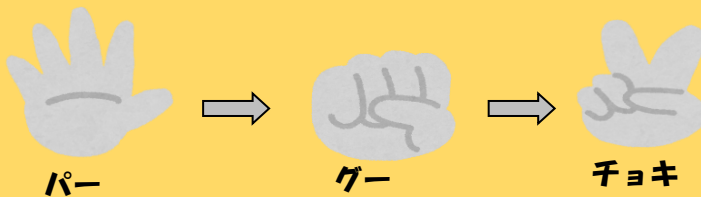
*プログラム内容によって利用対象者の条件が定められているなど、個別の状況などによりご利用できない場合があります。

手指の体操で脳の活性化！まちがいも笑い飛ばして楽しく脳トレ♪

次の①、②を矢印の順番にならって、声をだしながら両手を出してみましょう！

【基本】

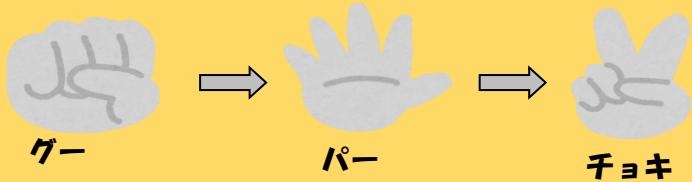
①



◆ポイント

- 『グー』はしっかり手をにぎる
- 『チョキ』は2本の指を伸ばす
- 『パー』は手をきちんとひらく

②



【応用】

- ①、②を左手がジャンケンで勝つように右手を出しましょう！動きに慣れたら・・・
- 右手がジャンケンで勝つように左手を出してみましょう

<教室参加にあたってのお願い>

新型コロナウイルス感染症は、感染力の高い変異株により感染スピードも加速しています。コロナワクチンの予防接種の有無にかかわらず、これまでと同等の感染症対策を徹底しながら介護予防をすすめる必要があります。

地域介護予防推進センター事業の利用時は、症状がない場合も(1)～(4)に当てはまる方は、ご参加を控えていただき、教室参加中の方も当センター(☎:075-641-2543)までお知らせくださいようご協力をお願いいたします。

～感染症対策の徹底～

- (1) 本人または同居者が陽性と判明した場合
- (2) 本人が濃厚接触者となった場合
- (3) 同居者が濃厚接触者となった場合
- (4) 上記に関わらず、新型コロナウイルス感染症に係る検査を受検した場合

- ◎ 教室に参加する際は、当日参加前に検温しましょう
平熱より高い場合や風邪の諸症状がみられるときは、自宅で休養しましょう
- ◎ 手洗い・アルコール消毒を行いましょう
- ◎ マスクを着用しましょう
- ◎ 人との間隔は2m(最低でも1m)空けましょう



～体操教室のご案内～

ご自宅でもできる内容で、基本的に椅子に座って行います。“運動はちょっと…”という方も、皆さんと一緒に楽しく身体を動かしましょう！是非お気軽にご参加ください♪

対象：医師から運動制限を受けておられない方

(毎回検温と血圧測定を行い、体調確認を致します)

持ち物：飲み物・タオル・ボールペン・マスク・上靴

服装：動きやすい服装（スカートはお控えください）

かかとのある履物（サンダルはお控えください）

お願い：教室入れ替え時の混雑を避けるため、教室へは開始5分前を目安にお越しください



重要!

- ・令和3年7月開始の体力測定のある約3ヶ月間の体操教室にご参加されていなかった方を優先して受け付けます。参加済み方は『キャンセル待ち』として受け付けます。定員に達しなければ、各教室開始日から休業日のぞく3日前以降キャンセル待ちの方に連絡致します。
- ・各会場、教室の2回目と最終回前の2回、体重測定と体力測定をさせていただきます。

▽▽▽各教室のお申込み・お問い合わせはこちらまで▽▽▽

京都市深草・醍醐地域介護予防推進センター

☎:075-641-2543 (住所:京都市伏見区深草小久保町 261)

深草

※ 深草支所管内にお住まいの方が優先となります

<墨染まちとくらしセンター2階707>

定員：各5名

京都市伏見区深草石橋町18-1 ※正面左側のエレベーターでお上がりください

(水曜日)

日程：10/13・20・27・11/10・17・24

12/1・8・15・22・R4/1/5

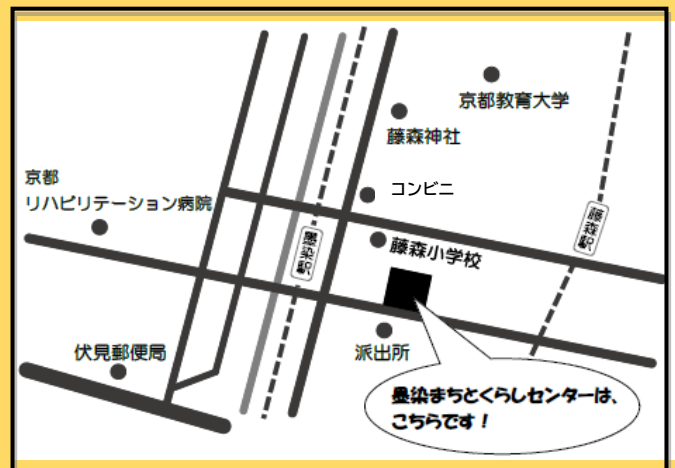
(全11回)

時間：(A) 13:30~14:30

(B) 14:45~15:45

申込み：10/7(木)

8:30より電話にて受付



醍醐

※ 醍醐支所管内にお住まいの方が優先となります

< 醍醐老人福祉センター > 定員：8名

伏見区醍醐高畑町 30-1 パセオダイゴロー西館 1階

(水曜日)

日程：10/20・27・11/17・24・12/8・22・R4/1/12・19 (全8回)

時間：9：30～10：30

申込み：10/11 (月) 8：30より電話にて受付

< 春日丘センター > 定員：各4名

伏見区醍醐辰巳町 12-1

※ 醍醐コミュニティバス3号

『東合場町・醍醐いきいき市民活動センター前』下車 徒歩3分

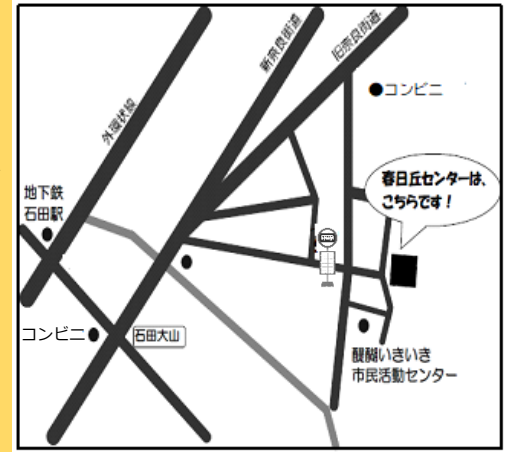
(木曜日)

日程：10/14・21・28・11/4・11・18・25
12/2・9・16・23 (全11回)

時間：① 9：30～10：30

② 10：45～11：45

申込み：10/8 (金) 8：30より電話にて受付



毎日の運動に最適!! 歩き方教室

ウォーキングは気分転換やリラックス効果もあり、身体面だけでなく、精神面にも効果があるといわれています。男性は1日7000歩以上、女性は6000歩以上が目安ですが、ウォーキングの習慣がない方は、無理をしがちです。正しい歩き方を身につけて、体調や体力に合わせて徐々に歩数を増やすなど、日々の生活に取り入れてみましょう

日程：10/19 (火) (雨天中止)

集合：深草西浦南公園 (名神高速道路北側 名神ハイウェイバス乗り口下)

時間：① 13：30～14：30

② 14：45～15：45

定員：各6名

持ち物：飲み物・タオル・帽子・マスク

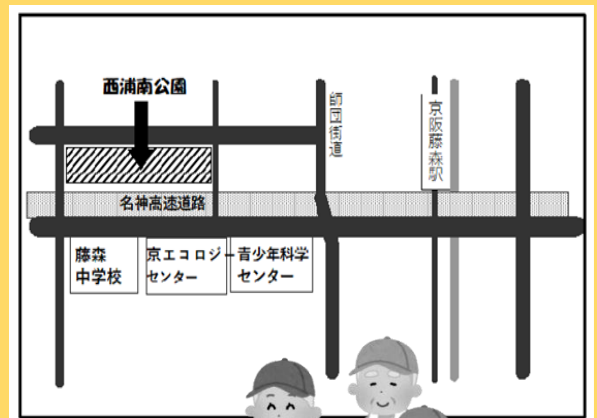
服装：動きやすい服装・履きなれた運動靴

対象：深草支所管内にお住まいの

65才以上の方

- ・ 医師から運動制限を受けておられない方
- ※ 集合場所にて血圧測定・体調確認を行います
- ・ 15分程度連続してウォーキングできる方

申込み：10/5 (火) 8：30より電話にて受付



* 認知症予防教室のご案内 *

認知症についてのお話やゲーム・クイズなどを楽しみながら、認知症予防の取り組みを行います。

お申込み・お問い合わせ▶▶ ☎:075-641-2543

令和3年7月開始の認知症予防教室にご参加されていなかった方を優先して受け付けます。参加済みの方は『キャンセル待ち』として受け付けます。定員に達しなければ、教室開始日の休業日を除く3日前以降キャンセル待ちの方に連絡致します。

◀ 醍醐老人福祉センター 会議室 ▶

パセオダイゴロー西館 1階:地下鉄醍醐駅 1番出入口すぐ



日 程 : 10/11・10/25・11/8・11/22・12/13・12/27 (全6回、月曜日)

時 間 : [ステップアップA] 13:00~14:00

[ステップアップB] 14:15~15:15

[はじめてクラス] 15:30~16:30 (初めて参加される方優先)

※ ステップアップA・Bの内容は同じです。

申込み : 10/4 (月) 8:30 より電話にて受付

定 員 : 各クラス 12名

持ち物 : 上靴・筆記用具・マスク

◀ 京エコロジーセンター 3階第1会議室 ▶

京都市伏見区深草池ノ内町 13(京都市青少年科学センター西隣)

※ 駐車場はありません

※深草支所管内にお住まいの方が優先となります

日 程 : 10/13・10/27・11/10・11/24 (全4回、水曜日)

時 間 : (A) 13:30~14:30

(B) 14:45~15:45

申込み : 10/6 (水) 8:30 より電話にて受付

定 員 : 各クラス 10名

持ち物 : 筆記用具・マスク

【動画】自宅でできる!ストレッチ&筋トシ♪



携帯電話またはスマートフォンのアプリ等で、下記のQRコードを読み取ると、推進センター職員による「ストレッチ」や「筋トシ~胸元・背中~」の動画を視聴することができます。

⚠ご視聴の際は、安定したインターネット環境(固定回線に接続された有線、Wi-Fi)でのご利用を推奨します。なお、発生したインターネット通信料は自己負担となります。

QRコード



◀ **ストレッチ**

筋トシ
~胸元・背中~ ▶



こちらのURLを検索しても視聴可能です

ストレッチ https://youtu.be/_fxGQ0F2XcA

筋トシ
~胸元・背中~ <https://youtu.be/AHZeACzhUGg>

次月号は **令和3年9月25日 発行** です。

各地域包括支援センター・深草支所・醍醐支所・醍醐老人福祉センター・いきいき市民活動センター(伏見・醍醐)・醍醐中央図書館などに置いています。