

11. **り** 利用しよう！ 地域のサロンで介護予防！

地域のつどいの場で、仲間と楽しくワイワイおしゃべりをしながらお茶を飲んだり、体操をすることが、ハリのあるいきいきとした生活につながります。
自分に合った地域のつどいの場を探してみましょう！

地域のサロンに行ったら、
どんないいことがあるのかしら？



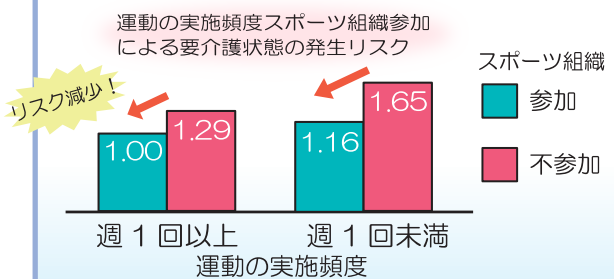
今の生活を少しだけ変えてみよう

たとえば地域の行事への参加が多い
なら、地域の世話役になって
みませんか？



運動は一人より仲間と一緒にのほうが効果的！

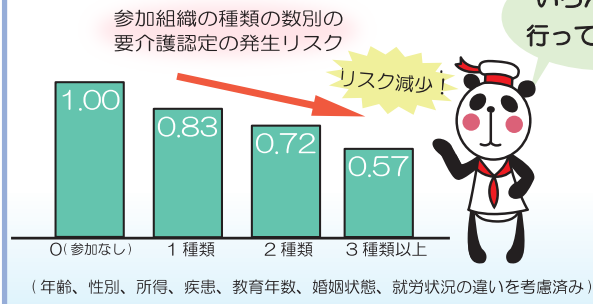
週1回以上の運動をしていても、1人でしか行っていない人は、運動の集まりに参加している人に比べ、要介護状態になる可能性が1.3倍高いことがわかりました。



出典：JAGES(日本老年学的評価研究 HP) プレスリリースより

複数の会やグループに参加したほうが効果的！

社会参加が介護になるリスクを下げるわかりました。また、参加する組織が多いほど、より効果的であることがわかりました。



出典：JAGES(日本老年学的評価研究 HP) プレスリリースより

● 神戸市の一般介護予防事業のご紹介 ●

地域拠点型一般介護予防事業

地域福祉センター等で開催している地域に根ざした介護予防のための集いの場です。体操やレクリエーション、給食、専門職による介護予防講座等、地域によって特色があり、さまざまなメニューを提供しています。

【利用回数・時間】 週1回、5時間程度

【申込】 あんしんすこやかセンター
※お近くの実施場所をご案内します

【利用者負担】 場所により異なります。
お住まいの地域を担当する
あんしんすこやかセンターにお問い合わせください。



地域には多様なつどいの場があります。
まずはお近くの興味のある会に一步踏み出してみましょう。

詳しくは、お住まいの地域を担当しているあんしんすこやかセンターへ