

認知症サポーターステップアップ講座

認知症サポーターの皆さん、認知症であってもなくても住み慣れた地域で安心して暮らせるまちづくりのため、実際に活動してみませんか？

この講座では、認知症についての知識や対応方法について、さらに理解を深め、実際に地域でどのような活動ができるか、皆さんと一緒に考えていきます。

期 日 2月24日(水)、3月10日(水)、3月17日(水) (全3回)
 時 間 午後2時～4時
 場 所 市役所1階 多目的スペース
 内 容 ①2月24日(水)：認知症サポーターについての復習

グループワーク～わたしたちにできること～

講師：地域包括支援センターの認知症地域支援推進員

②3月10日(水)：『認知症の基礎知識』(医師の講演)

講師：川越クリニック 川越 孝次 先生

③3月17日(水)：『認知症フレンドリー講座 (VR体験)

～認知症を正しく理解するために～』

企画協力：朝日新聞社

対 象 市内在住で認知症サポーター養成講座受講済みの方
 (オレンジリングをお持ちの方)、全3回参加できる方

定 員 30人 (応募者が多数の場合は抽選)

申 込 2月15日(月)まで

問・申 高齢介護課 (内線231・232)



イスに座ってできる やさしいヨガ教室

期 日 2月15日・22日、3月1日・8日・15日の
 月曜日 (全5回)

時 間 午後1時30分～3時

場 所 市役所1階 多目的スペース

内 容 イスに座ったままできるシニア向け簡単スト
 レッチヨガ

対 象 おおむね65歳以上の方で土岐津・泉・肥田
 地区在住の方
 ※血圧の高い人は、主治医に相談してくださ
 い。

講 師 市川裕与さん (ヨーガ療法士)

定 員 20人 (先着順)

申 込 2月8日(月)まで

問・申 土岐市地域包括支援センター(内線231・232)

痛みが楽になる！ 体の使い方講座

期 日 2月10日(水)

時 間 午前10時～11時30分

場 所 保健センター

内 容 とときげんき体操、家でもできる筋力トレ
 ニング、リズムステップ

対 象 30～74歳の方

※高血圧、心臓病、糖尿病などで治療中
 の方、医師より運動の制限をされている方
 はご遠慮ください。

講 師 中島健太さん (健康運動指導士)

定 員 12人 (先着順)

申 込 1月15日(金)から受付開始

問・申 保健センター (☎2010)

脳はつらつ元気塾 ～楽しく運動しましょう～

期 日 2月16日、3月2日・9日・16日の火曜日 (全4回)

時 間 午後1時30分～3時

場 所 駄知公民館

内 容 認知症予防につながる頭とからだの体操

対 象 おおむね65歳以上で駄知町・肥田町の一部 (旭ヶ丘)・曾木町に在住の方

講 師 籠橋一貴さん (岐阜県教育委員会認定フィジカルトレーナー)

定 員 20人 (先着順)

申 込 2月9日(火)まで

問・申 東部地域包括支援センター (☎8678)



ときげんきプロジェクト
 info ヘルスアップ

体力向上、生活習慣病予防、介護予防、医療費削減… すべての根っこは“幼児期”



幼児はさまざまな遊びを中心に、毎日、合計60分以上、楽しく体を動かすことが大切です！

幼児期によく遊ぶ経験をした子どもは、その後も継続的、活動的に体を動かす傾向にあります。以下のグラフから幼児期の外遊びの頻度が高かった子どもほど、小学生(10歳時)に実施した新体力テストの点数が高く、外遊びが体力向上につながる要因の一つになっていることがわかります。

子どもの体力・運動能力は、運動遊び習慣や規則正しい生活習慣の積み重ねで徐々に向上していきます。体の諸機能における発達が促進し、健康で活動的な生活環境が形成され、成人後も生活習慣病になる危険性が低くなると考えられます。

子どものころ、特に幼児期からの運動・生活習慣づくりは、生涯にわたって必要とされる体力や運動習慣、または健康の基礎を培う上で重要な意味を持っています。

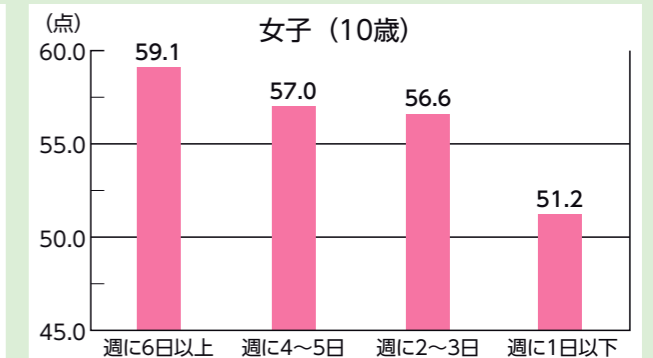
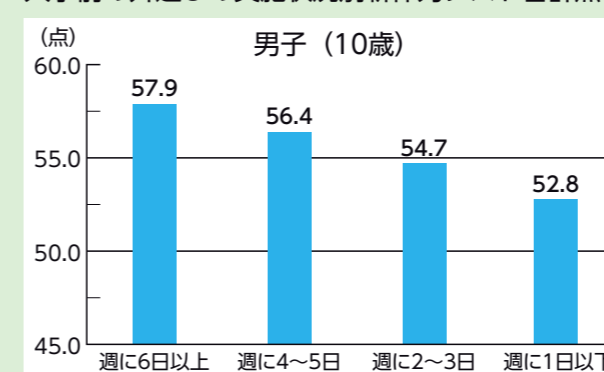
参考：幼児期運動指針 (文部科学省)



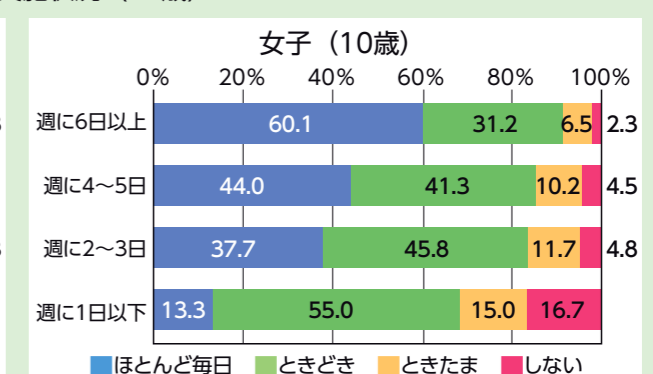
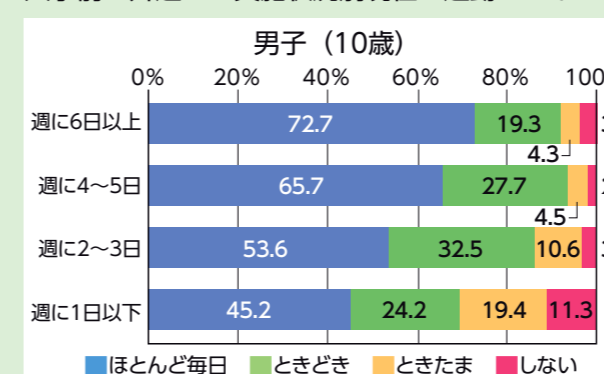
市内の保育園、幼稚園、こども園で、運動遊び講習会を実施

幼児期に外遊びをよくしていた児童は日常的に運動し、体力も高い

入学前の外遊びの実施状況別新体力テスト合計点



入学前の外遊びの実施状況別現在の運動・スポーツ実施状況 (10歳)



スポーツ庁「平成28年度体力・運動能力調査結果の分析」