

健康知恵袋

『黒潮げんき教室』

大方地域では介護予防地域支援事業「黒潮げんき教室」を実施しています。

教室の目的

高齢者が要介護状態になること、ならびにすでに軽度な要介護状態にある高齢者が重度な要介護状態になることを予防することを目的としています。

対象者

特定健康診査時に実施している生活機能評価で、運動器において特定高齢者と判定された方や特定高齢者に準ずる虚弱な高齢者の方を対象としています。

特定高齢者とは？

65歳以上の方で、生活機能向上のために運動器の機能向上が必要と判断された方を指します。

実施期間

◆ 9月～11月（3カ月間）
◆ 週2回（火曜日・金曜日）

● 午前中
※祝日は含みません。

過去の実績

	実施回数	参加者延人数
19年度	24回	189名
20年度	23回	270名

実施内容

イスに座って、足や腕などの筋肉や、バランス感覚を保つための筋肉を鍛える体操です。

体操ではおもりを手首や足首に巻き負荷をかけて行います。（負荷は個人の状態に応じて調節しています）



体力測定の様子

スタッフ

体操終了後には、レクリエーションも行っています。

食生活改善推進協議会、健康づくり推進協議会、健康づくり婦人会など、地域ボランティアのみなさまのご協力をいただいております。



レクリエーションの様子



げんき体操の様子

参加者の声

「教室に来るのが楽しい」「独り暮らしなので教室で話すのが楽しい」など気持ちが良いようになった方や、「足腰の筋力が向上して立ち上がりやすくなった」「足が軽く歩きやすくなった」「つまずかなくなりました」など、日常生活で効果を実感された方が多くいらっしゃいました。今後地域ボランティアのみなさまに支えていただきながら、黒潮げんき教室を実施していく予定です。介護予防のために、4月から始まる特定健康診査と同時に実施の「生活機能評価」をぜひお受けください。

○お問い合わせ

健康福祉課 保健衛生係
大方総合支所

☎ 43-2836（直通）

佐賀総合支所

☎ 55-7373（直通）



当直医療機関一覧表

月	日	四万十市		宿毛市	
4月	12日(第2日曜日)	山下整形外科	☎34-0511	いなげ胃腸科内科	☎0880-62-1113
	19日(第3日曜日)	四万十市民病院	☎34-2126	大井田病院	☎0880-63-2101
	26日(第4日曜日)	大野内科	☎37-5281	川村内科クリニック	☎0880-66-2911
	29日(昭和の日)	竹本病院	☎35-4151	幡多けんみん病院	☎0880-66-2222
5月	3日(憲法記念日)	木俣病院	☎34-1211	聖ヶ丘病院	☎0880-63-2146
	4日(みどりの日)	中村病院	☎34-3177	沢田医院	☎0880-63-2304
	5日(こどもの日)	吉井病院	☎34-5005	田村内科クリニック	☎0880-63-1668
	6日(振替休日)	吉井病院	☎34-5005	筒井病院	☎0880-66-0013
	10日(第2日曜日)	さくらクリニック	☎35-2555	奥谷整形外科	☎0880-63-1202

※当直医は変更になる場合がありますので、あらかじめ確認してから受診してください。