



緑園に輝くまち 多久

市報

No.758

～時流を感じる
文教・安心・交流・協働のまち～



市報たくがスマートフォン
でも読めます



2024

8

August

特集

楽しく予防して

健康寿命を延伸！

介護予防教室



声の市報をYouTubeで！

多久市 声の市報

検索



今月の税の納期限をお知らせします

※納期限後に納付されると督促手数料、延滞金がかかる場合があります

市・県民税 第2期／9月2日(月) 国民健康保険税 第3期／9月2日(月) ※口座振替日も9月2日(月)です

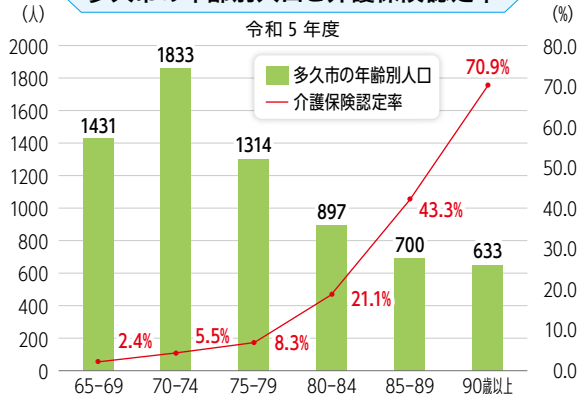
介護予防教室

令和6年6月末時点で6,809人の高齢者（65歳以上）が暮らす多久市では、自分で身の回りのことができる日々を長く過ごせるよう、さまざまな介護予防教室を開いています。

今回の特集では「お達者クラブ」をご紹介します。いきいきと運動に励むみなさんにご注目ください。



多久市の年齢別人口と介護保険認定率



介護予防教室は、市内の65歳以上の人で介護保険認定をお持ちでない人が対象です。元気な状態を長く保てるようにと市内各所で開催しています。

毎週決まった曜日に行うことで、定期的な身体活動と活発な社会交流が可能に。運動・認知機能の低下防止、さらには向上へとつながっています。

80歳を超えると介護保険の認定率が高くなります。一日3回の食事と運動を続けて、自立した自分らしい生活を、より多くの人が送り続けられるように、全力で応援していきます。

早めに始める
楽しく続ける



自宅から会場までの送迎付きの教室も。「おかげで毎週通えます」と喜びの声が多数上がっています。

送迎あり



・パワーリハプラス教室（短期集中予防サービス）

・思い出クラブ（認知機能維持教室）

お達者クラブ（筋力向上を目指した運動機能向上）

◀◀◀楽しい流れを次ページでチェック！



自分で
行く



・げんきアップさー来る（運動・ストレッチ教室）

・わっか脳教室（脳トレ教室）



地域の
通いの場でも活動中！

いきいき百歳体操

かみかみ百歳体操

声からはじまるエイジングケア

二重課題運動

自分のペースで無理なく運動 お達者クラブ

教室の様子

午後の部
14時～15時30分

特集1

ウォーミングアップ

時事ネタを話したり、脳トレをしたり。おしゃべりをとおして頭を動かします。

ボールエクササイズ

柔らかいボールを手や足で動かします。コツは「力まないこと」。

休憩

有酸素運動

椅子に座ったまま腕を上げたり足踏みしたり、身体をグッとひねったり。立って行う運動は背もたれにつかまってできます。



脈拍測定

休憩

チューブトレーニング

持つ位置によって強度を調整できます。



休憩

マット運動

自宅でも寝る前にできるような、ゆったりとした運動です。



補助

スタッフがすぐそばでサポートしてくれるので安心！



おしゃべり

ここで会っておしゃべりができるのも楽しみの一つ。



送迎

バスの送迎付き。



柔らかいボールやチューブなど、簡易な運動器具を使って運動をする「お達者クラブ」。毎週火曜日の午前と午後、それぞれ90分ずつ開催されています。基本は椅子に座って行うので、運動は難しいかも…という人も安心です。

参加者の自宅近くから会場の天寿荘（北多久町）まで送迎付きなので、車を運転できなくても大丈夫。さらに参加費は1回につき300円。長く続けたい人にぴったりです。

半年ごとに評価検査も行われ、歩行スピードや握力などを測定。多くの人が運動機能を維持でき、極端な機能低下を防いでいます。

運動機能のレーダーチャート

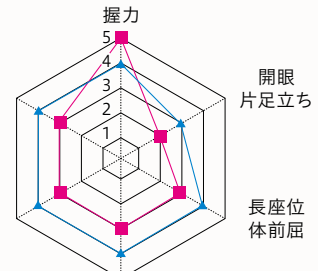
●Aさんの結果報告

77歳 評価時

84歳 評価時

5m歩行スピード
(速い方の値)

5m歩行スピード
(ふつう)



タイムアップ&ゴーテスト

※各項目、性別、年齢別、標準値3点

参加者の声



いのうえ ひでこ
井上 英子さん (旭町)

今年で99歳になりますが、ここで運動を続けていることもあり、今でも元気に愛犬の散歩ができています。みなさんと一緒に身体を動かすのが大好きです。これからも元気に続けていきたいですね。



ささき
佐々木 サチエさん (多久原)

60代の頃から通っています。スタッフのみなさんが明るく優しく、一緒に運動するお友達とのおしゃべりも楽しいので、教室を終えると毎回身も心も軽くなっています。ずっと続けていきたいです。

行きたいところに自分の足で出掛け、やりたいことを自分の手でできることはとても幸せなことです。この教室に集まるみなさんが笑顔になって希望を持ち、日々の楽しみを増やしていけるよう、これからもサポートしていきます。

「んな場面やってみましょう」という形でも積極的に伝えさせていただきました。

先生のコメント



健康運動指導士
まえだ かつこ
前田 勝子さん