

**しこちゃ〜体操の一部を紹介します。**  
**本市のイメージソング「未来へ続くまち」のリズムに合わせて体を動かします。**

**歌詞「海 たおやかな 海 ちいさな頃に」**



- ①右斜め前に右足の踵をつけ右足を前にだし、体も右斜めに向け、同時に大きく両手を広げる。→戻す。
- ②①の動作を左でする。
- ※①②を繰り返す

**【動きの目的】**

肩関節の可動域向上（肩こり予防）、胸郭拡張・呼吸筋のストレッチ（呼吸機能低下予防）、前脛骨筋の筋力強化（転倒予防）

**歌詞「父と 歩いた」「渚みち」**



- ①両腕の肘を曲げて、肩まで上げ、体とともに右に捻じ、同時に膝を軽く曲げる。
- ②腕をあげたまま、膝を伸ばしながら正面を向く。
- ③①の動作を左でする。
- ④膝を伸ばしながら正面を向く。
- ※①～④を繰り返す

**【動きの目的】**

体幹の可動域向上・腹斜筋のストレッチ・筋力強化（腰痛予防）、肘関節の可動域向上・上腕二頭筋の筋力強化・大腿四頭筋の筋力強化



**歌詞「ふるさと 四国中央」**



- 手話：四国中央市をイメージ
- ①左手のひらを上にして胸の前へ。右手は軽く握り、○（まる）を作る。そのまま左手の手前から下に円を描くように回し、左手のひらを上へ乗せる。
  - ②左手のひらは上に向けたまま、右手で親指を折り、4本指を立てる。左手のひらの上に置く。
  - ③左手のひらを横切るように右手を前に動かし、肘を伸ばす。その後、右手は4本指を立てたまま、上にあげる。

**【動きの目的】**

肩関節の可動域向上（肩こり予防）、体幹の伸展（腰痛予防・姿勢改善）

**歌詞「みかん山」**



- ①左右の腕を伸ばしながら頭の上にあげ、頭の上で○（まる）を作る。
- ②そのまま、両足の膝の屈伸を1回する。

**【動きの目的】**

肩関節外転の可動域向上（肩こり予防）、大腿四頭筋・ハムストリングスの筋力強化（転倒予防）

**もうご存知ですか？地域包括支援センター**



福祉会館の2階  
 高齢介護課内に  
 あります



保健師・社会福祉士・主任介護支援専門員などの専門職種が配属され、高齢者の方やご家族に対し、専門職が連携を取りながら、いろいろな相談を行っています。

※地域包括支援センターの取り組みの一部をご紹介します！

～撮影風景～



撮影には市長も参加し、当日は小雨でしたが、本番には上がり、素晴らしいDVDに仕上がりました。



**インタビュー**

四国中央医療福祉総合学院  
 理学療法学科3年  
 池岡 寛弘さん

高齢者が普段あまり使わない筋肉や動きを考え、関節の可動域の低下と筋力の低下を予防できる動きを体操に取り入れました。歌詞に合わせた動きやポーズ、手話を取り入れた動き、かわいらしいポーズなどもあり、小さい子供から高齢者まで気軽に楽しく体操が出来ます。簡単な動きですので多くの方に利用して欲しいです。

いつまでも元気で過ごすために！  
 年を重ねても介護を受けることなく、自立した生活を送るためには、元気なうちから介護予防に取り組みることが大切です。四国中央市イメージソング「未来へ続くまち」に合わせて、リハビリの要素を取り入れた、オリジナルの介護予防体操「しこちゃ〜体操」が出来ました。

どんな体操なの？

平成25年度に四国中央医療福祉総合学院の理学療法学科2学年（当時）のみなさんが、専門的な知識を活かし、ストレッチ・筋力強化・バランス能力の向上などの動作を取り入れ、高齢者が覚えやすく、楽しく取り組んでもらいたいという思いで考案してくれました。

各教室や集まりなど、さまざまな機会に行っていたことで、少しでもみなさんの介護予防、健康づくりに役立てていただきたいと思います。

体操はどこで見られる？

しこちゃ〜体操のDVDは、市内の図書館にて貸し出ししています。ぜひご利用ください。



みんなが元気に！  
 「しこちゃ〜体操」作りまじた！！

# 高齢者一人ひとりが

## 自分らしく

## 笑顔で過ごせるまち

### ■高齢者はつらつ事業

65歳以上の方を対象に、元気なうちから健康な心と身体をつくり、いつまでも自分らしく、はつらつと暮らしていただくことを目指しています。

- 介護予防教室
- 介護予防フィットネス事業
- 介護予防出前講座
- お口の健康教室

### ■高齢者お元気事業

お元気度チェックで、介護予防への取り組みが必要かどうかをチェックし、健康で自分らしい生活を続けましょう。

65歳以上で、要支援・要介護認定を受けていない方のうち、お元気度チェックの結果、機能低下のおそれがある方や、近い将来、介護が必要となるリスクが高いと思われる方が対象です。

- 介護予防デイサービス事業
- 介護予防体操教室

※各教室や事業の詳細は、以下のとおりです

### 介護予防教室 **無料**

ご近所で誘い合って参加できる地域の公民館や集会所などで、介護予防に役立つ教室を開催します。ご近所お誘い合わせて、ぜひご参加ください！

実施地域	教室名	内容
川之江地域	笑って介護予防 みんなでおもしろ映像“鑑笑”	みんなで楽しく笑える介護予防プログラム、災害など非常時に役立つ水のいらない口腔ケアを実施します。
三島地域	歌って！遊んで！介護予防 ～音楽レクリエーションのすすめ～	懐かしいメロディーを聴いて、昔のあの頃を思い出し、みんなで、体を動かします。
土居地域	ラジオ体操で介護予防 ～座っても立ってもできる体操～	おなじみの「ラジオ体操」などを座って楽しむ方法や、認知症予防のためのプログラムを実施します。
新宮地域		

申問 社会福祉法人四国中央市社会福祉協議会 28-6127

### 介護予防出前講座 **無料**

以下の中からお希望のメニューを出前いたします！

介護予防教室「いきいきライフ」
①医師による疾病予防教室
②リハビリスタッフによる介護予防体操教室
③言語聴覚士による口腔機能向上教室
④看護師による生活習慣改善教室
⑤糖尿病療養指導士（糖尿病看護師）による糖尿病予防、フットケア教室
⑥管理栄養士による食事指導教室
⑦介護支援専門員（ケアマネジャー）による介護保険教室
⑧薬剤師による薬の飲み方教室
⑨認知症チームによる認知症対策教室
⑩感染症対策看護師による感染症予防教室

申問 HITO 病院 地域医療介護連携課 29-5704

### 介護予防デイサービス事業

市内のデイサービス・デイケア事業所にて、週1回、3か月を1クールとして運動機能の改善を図ります。（自己負担：1,700円/月、別途食費必要）



# 大切なあなたと

## やさしいこのまちで

## 暮らしたい

認知症になっても  
安心して暮らせるまちから  
認知症予防のできるまちへ

### もう登録はお済みですか？

多くの方の登録が、早期発見・保護につながります！

■みんなで探そや！メールサービス  
お持ちの携帯電話やスマートフォンで、このメールサービスにご登録いただくと、行方不明者の特徴などが配信され、文字情報として確認できます。

登録は、左の二次元バーコードから簡単にできますので、多くの方のご協力をお願いします！

※登録料は無料ですが、データ通信・メール受信にかかるパケット通信費は実費が必要です

大切なあなたと  
やさしいこの街で暮らしたい



二次元バーコード

### 本当に知っている？認知症のこと

#### ■認知症サポーター養成講座

認知症サポーターとは、認知症を正しく理解し、偏見を持たず、認知症の人や家族を温かく見守る応援者です。受講された方に認知症の人を支援しますという意思を示す目印のオレンジリングをお渡しします。



### こんなときに活用ください！

- 学校・・・総合学習やPTA研修など
- 商店やスーパー・・・スタッフの接遇研修など
- 住民組織・・・地区の定例会や行事など

時間は、1講座60分程度です。  
講座内容は、受講者に合わせて、キャ

### 介護予防フィットネス事業

市内のスポーツクラブなどで、筋力アップによる膝痛や腰痛などの改善を目指し、高齢者に負担の少ない水中歩行運動やバランス体操などの運動プログラムを週1回、3か月1クールで以下の内容で実施します。（自己負担：1,500円/3か月）

申問 エリエールスポーツクラブ 24-3688

ココモ予防運動教室

申問 メディカルフィットネス ピピタ 28-8023

### お口の健康教室 **無料**

歯科医などによる検診や講話、お口の手入れの仕方や飲み込みの訓練など、お口の機能改善に向けた1クール（2回）の教室です。

川之江・三島・土居地域で9月から開催します。  
※教室に関する詳細は、地域包括支援センターまでお問い合わせください

### 介護予防体操教室

週1回、3か月を1クールとして半日の体操教室を実施します。  
（自己負担：1,350円/月、送迎利用時は、150円/月必要）

### もう体験しましたか？

ラバン・メイト（認知症の症状・認知症の方への対応方法について研修を受けた講師）がお伺いします。



### ■もの忘れチェック体験 **※無料**

もの忘れが気になった時などに、気軽にチェックできる「もの忘れ相談プログラム」を昨年度より導入しています。心配なもの忘れの疑いを早期にチェックして、認知症予防に取り組みましょう。  
1人5分程度で簡単にできます。  
とき 7月2日（水）・17日（木）  
13時30分～16時  
ところ 福祉会館2階 高齢介護課



同じ介護をしている仲間と話して、情報交換や悩みを話し合える場として、気軽にご参加ください。

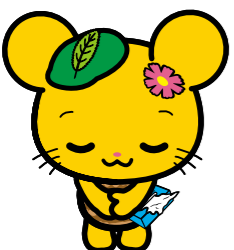
■もの忘れ相談 **※予約制無料**  
とき 7月16日（水）13時30分～  
ところ 福祉会館2階 高齢介護課  
相談医師 白石 公さん  
（四国中央病院）

その他にも、地域包括支援センターでは、高齢者のみなさんが、住み慣れた地域でいつまでも生活できるように、さまざまな事業を実施しています。

お気軽に、ご相談ください。

### ■家族のいこいスペース

認知症の方を介護するご家族の方々が、気軽に集まって、お茶を飲みながら情報交換を行ったり、日頃の介護の悩みなどを分かち合ったりして



問 高齢介護課 地域包括支援センター  
28・6147