

事業名

美濃加茂市ポピュレーションアプローチ **らくらく体操教室**

主催

美濃加茂市高齢福祉課 市内長寿支援センター
 特定医療法人清仁会 のぞみの丘ホスピタル/サントピアみのかも

日時

令和 8年 4月 24日(金) 13:30~15:00

場所

美濃加茂市 生涯学習センター 4階会場

講師

のぞみの丘ホスピタル 理学療法士 中津智広
 のぞみの丘ホスピタル 看護師 小林友美

活動報告



< 講演会について >

この講演会は美濃加茂市の皆さまに向けて「フレイル」というキーワードを広く発信するために企画された講演会です。

今年度は年間4回、実施されます。

フレイルを予防するための対策として、概論の学び、そして交流の場や運動の重要性に関して、実践を交えつつ啓発しております。

< 基本的な感染対策について >

会場の定員数はソーシャルディスタンスが保てる座席配置を考慮して設定しております。

また参加時のマスク着用徹底、受付での検温や問診なども実施しています。

換気を行いつつ3密を避けた会場でした。

令和8年度介護予防事業

肩こりすっきり らくらく体操教室

肩こりは放っておくと日常の動きや気分にも影響します。肩こり、肩周りの疲れをスッキリさせる、簡単で楽しい体操やストレッチを学びます。

参加無料

1. 講話 肩こり予防について ～基礎知識編～	【講師】 のぞみの丘ホスピタル 理学療法士 中津智広さん
2. 肩こり予防ストレッチ・運動	
3. 講話 フレイル予防について ～口腔ケア、栄養編～	【講師】 のぞみの丘ホスピタル 看護師 小林友美さん
4. 通いの場の紹介 - 自主サークル・介護予防教室 -	

とき R8年4月24日(金) 午後1時30分~3時 **ところ** 生涯学習センター404

対象 美濃加茂市内在住の65歳上の人 ※先着20名 **持ち物** 飲み物 動きやすい服装・靴

申込先 市高齢福祉課地域包括ケア推進係 Tel. 25-2111 (内線502)
 > 電話またはロゴフォーム (QRコード) からお申し込みください
申込期間 4月1日(金)~4月23日(金)

参加者 **20名** (+ 運営スタッフ数名)

講座当日の様子

美濃加茂市 委託事業
肩こり すっきり
らくらく体操教室
特定医療法人 清仁会
のぞみの丘ホスピタル
サントピアみのかも



会場は「美濃加茂市役所の生涯学習センター 4階会場」で行われてました。
非常に多くの方が参加されておりました。



★ 椅子に座ってできる 肩こり予防体操 ★
作成：のぞみの丘ホスピタル 理学療法士 中津智広

重要! 猿まねトレーニング 目的：肩まわり全体の凝りをほぐし!

- 両手を頭の前に構えて、まずは腕を流すように上下に動かす。
- 少しお尻の円を大きくように動かす。
- 左右の肩の関節の動きを大きくして行う。少しずつ円が大きくなるように。
- 両手で頭の裏の毛を流すように、後頭部から後頭部へ。
- 一旦止めて、今度は内側の円を大きくように、肩を動かす。
- 後頭部、鎖骨部、腕の関節に手を置き、左右も同時にする。
- 最終の腕を流す動きに替って終了。この際、約1分間。

肩の関節を左右、前後方向に動かす ゆっくり、大きく動かすことを意識
手のひらは常に自分のからだに向けて 運動中は息を止めないように

柔らかい肩まわりを作る必殺技!

我々、清仁会取材班も講座の際を見つけて撮影をさせていただきました。

口腔ケアと栄養 口腔について

▷ 口腔を大切すること = 口腔ケア
▷ おススメの口腔ケアを簡単に説明します。

歯磨き うがい 歯科検診 嚥下体操

毎日のルーティーンに! さわやか歯科検診を活用! 家財にやってみましょう!



通いの場(介護予防教室・自主サークル)の紹介

美濃加茂市 高齢福祉課
西部長寿支援センター
中部長寿支援センター
東部長寿支援センター



この住み慣れた美濃加茂市で、いつまでも生活して頂きたい! そのためには健康に留意していかなければなりません。**フレイル**というキーワードを正しく知り、正しく**対策**を!!