

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 6月 26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

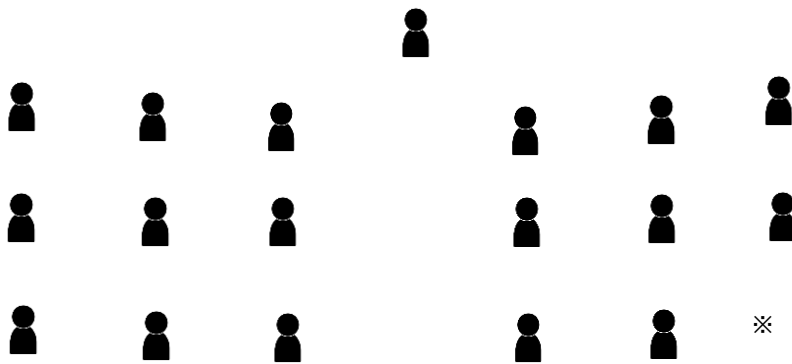
活動報告



スクリーン



講師



※ 会場内のイメージ

< 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。

今日から始める

ひざ痛予防!  
らくらく体操教室



膝の痛みは、気づかないうちに私たちの活動範囲を狭め健康寿命を縮めてしまう原因になりかねません。膝の痛みの原因を知り、日常生活でできる工夫や簡単に行える効果的な運動を学んでみませんか

参加無料

内容

1. 膝痛予防のための講話と運動
2. フレイル予防の講話
3. 通いの場の紹介

講師

のぞみの丘ホスピタル  
中津理学療法士・小林看護師



とき

令和8年 6月 26日(金) 午後1時30分~3時

場所

生涯学習センター404

対象

美濃加茂市内在住の65歳以上の方 ※先着20名

持ち物

水分、動きやすい服装・靴

申込/問合せ 電話または右記 QRコードからお申し込みください  
市高齢福祉課 TEL0574-25-2111(内線 502)

申込期間:6月1日(月)~25日(木)



美濃加茂市

参加者 21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  
 今日から始める ひざ痛予防  
**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 ひざ痛予防体操 ★  
**重要! 足の4-8トレーニング**  
 目的: ひざの痛み予防に効果的!



- ①正しい姿勢を認識して行う。椅子の座を揺むと効果的。
- ②1で膝を伸ばし、2で広げ、3で閉じ、4で元の姿勢に戻る。
- ③右⇒左、左⇒右と交互に同じ回数行う。ゆっくり行くと負荷がアップ。

息を止めないように、声を出しながら、ゆっくり、大きく動かすことを意識。  
 つま先は常に天井に向けて、足趾は息を止めないように。  
**太もも全体を鍛える必殺技!**



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

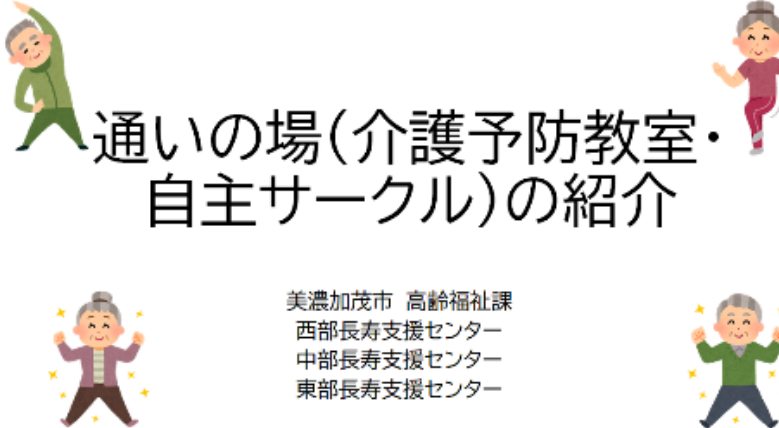
▷ 口腔を大切すること = 口腔ケア  
 ▷ おススメの口腔ケアを簡単に説明します。

歯磨き うがい	歯科検診	嚥下体操
		
毎日のルーティンに!	さわやか歯科検診を活用!	家際にやってみよう!



**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ねばなりません。**フレイル**というキーワードを正しく知り、正しく**対策**を!!