

平成28年度 中津市介護予防教室（山国）を開催！！

8月25日（木）コアやまくにプレイルームにて、平成28年度中津市介護予防教室を開催しました。

今回は「いつまでも元気に過ごすための運動について」と題して、日本オリンピック委員会強化スタッフや日本フェンシング協会ナショナルチームのトレーナーとしてご活躍されている、大分県地域成人病検診センターの石井聡氏に「運動の必要性」や「効果的な運動の仕方」などについてのお話とめじろん元気アップ体操の指導をしていただきました。

その中で、マスターズ水泳の100歳の金メダリストの方のお話を紹介され、「運動を続けることで身体は動かし続けることができる。そのために、運動は日頃から意識して行わなければならない。年を取ったから動かなくなったのではない。」とのお話がありました。

講演の後に中津市介護長寿課介護予防係の村上徳子氏に「地域で取り組もう、週一体操で介護予防」と題して、介護保険料の推移や介護認定が必要になった原因などの説明と「元気！いきいき★週一体操教室」の紹介をしていただきました。

参加者の方からは「週に1度は運動しようと思った」「運動を継続することの大切さや週に1度でも効果がでることが分かった。」などの感想がありました。

