



早めに始める、楽しく続ける介護予防

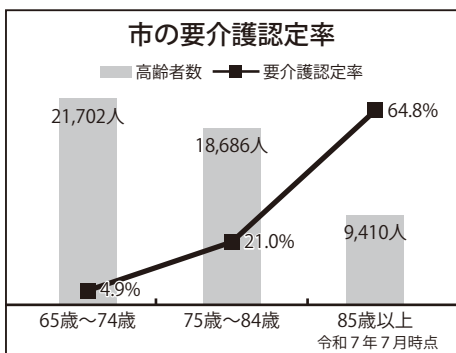
帯広市では、高齢者が住み慣れた地域で自分らしく生き生きと暮らせるよう、65歳以上なら誰でも参加できる介護予防事業を行っています。

問い合わせ 介護高齢福祉課（市庁舎1階、☎65・4145）

元気なうちから介護予防を始めよう

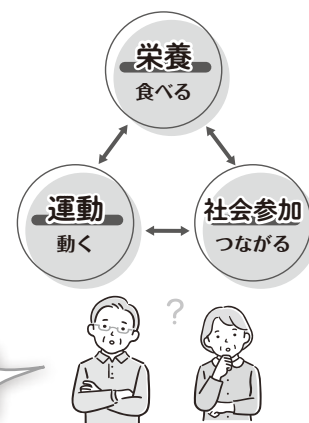
50歳を過ぎると、握力や筋力が徐々に衰え、80歳を超えると転倒や骨折のほか、認知症などのリスクも高まります。市の要介護認定率も、75歳頃から増加傾向にあります。（右図）

「まだ元気だから」ではなく、元気なうちに、介護予防を始めることが大切です。



介護予防のポイントは「食べる・動く・つながる」

介護予防に大切な三つの柱「栄養」「運動」「社会参加」は互いに関係しており、どれも欠かせませんが、特に人とつながる機会が減ると、要介護状態になりやすいといわれています。



でも、具体的に何をしたらいいの？



市の介護予防事業は無料で参加できます。まずは参加してみませんか？

お試しで参加してみたい人は

げんき活動コース チャレンジデー

「続けて通うのは難しいけれど、1回だけ参加したい」「どんな雰囲気なのか体験したい」という人向けに開催しています。軽運動のほか、料理教室や社会貢献活動、機能訓練なども行っています。

11月の開催については
9ページに掲載



これから活動が続けたい人は

げんき活動コース

軽運動や脳トレのほか、食事や口腔ケアなどを専門とする講師の話も聞けます。



対象：65歳以上の市民
開催期間：令和8年2月まで
参加時間：1回当たり90分
参加回数：いずれかの会場で1人12回まで
申し込み：希望する会場の事業者へ直接ご連絡ください（右表）

げんき活動コース、チャレンジデーの詳細は市ホームページを確認するか、介護高齢福祉課へ問い合わせください。



グループ活動をしている人は

集まりの場に、介護予防の講師を招きませんか？

老人会など自主的に活動しているグループへ、リハビリ職や栄養士、歯科衛生士などの専門職や、介護予防を広める講師を無料で派遣します。詳細は介護高齢福祉課へ問い合わせください。

対象となるグループの要件

- ・市内で、月1回以上、継続して活動している
- ・新規の参加者を受け付けている
- ・介護予防につながる活動をしている



おうちで取り組みたい人は

はせがわ先生の 続けて健康・ゆる動画



1分程度の短い動画で
自宅で簡単にできる運動を
紹介しています

市公式YouTubeチャンネルでご覧ください▶

または はせがわ先生 ゆる動画 で検索。

