

大仙市の元気シニア応援メニュー

(一般介護予防事業の紹介)

大仙市ではシニア世代の健康・生きがいづくりを目的に、下記のような事業を行っています。

対象者：65歳以上のすべての方

①運動したい

- ・ 個人で参加したい → だいせん運動教室
- ・ 団体で参加したい → 地域シニアくらぶ
- ・ 自宅で運動をしたい
→ 大仙市オリジナル体操メニュー
- ・ 団体で使う運動の道具を借りたい
→ 運動の道具をご利用ください！



②栄養について学びたい

- ・ 自分の栄養状態を知りたい → 血清アルブミン検査
- ・ 教室に参加して学びたい → 栄養もりもり教室
- ・ 食生活について相談したい → 訪問栄養相談
- ・ 自宅で学びたい → 楽しく栄養だより
10食品群チェックシート

③健康長寿の秘訣について知りたい

- ・ 個人で学びたい → 地域高齢者健康教室
- ・ 団体で学びたい → 出前講座
- ・ 自分の健康づくりのために… → いきいき手帳
- ・ もの忘れが気になる前に… → タッチパネル検査

①運動したい！



★だいせん運動教室



運動や栄養、お口の健康づくり、認知症予防など、頭もからだも元気に過ごすための知識を身につけます。

開催時期	R2.11月～2月
開催場所	市内会場
内容	<ul style="list-style-type: none">・運動、体力測定・認知症に関する講話・タッチパネル体験・栄養、お口の健康に関する講話 他 ※毎週1回、全12回

★地域シニアくらぶ



町内会や老人クラブ、サークル仲間などで運動を取り入れたサロン等を実施する団体を支援します。支援の終了後は、自主活動としての継続を目指します。

開催日時	R2.10月～2月まで 午前10時～11時半または 午後1時半～3時
開催場所	町内会の会館など 自分で通える場所
内容	<ul style="list-style-type: none">・運動やレクリエーション・健康づくりのための講話など ※全5回

お問い合わせ

大曲地域：高齢者包括支援センター
電話 0187-63-1111(内線169)

中仙・仙北・太田地域：
高齢者包括支援センター東部
電話 0187-56-7125

西仙北・神岡・協和・南外地域：
高齢者包括支援センター西部
電話 0187-87-3970

★大仙市オリジナル体操メニュー



- FMはなび だいせんいきいき体操
放送時間（月～金：① 9:55～10:00 ② 15:55～16:00）
- FMはなび だいせんリズム体操
放送時間（月～金：13:55～13:59）
- だいせん「ドンパンお口の体操」
- だいせんヨガったな体操
- TAKE10！（テイクテン）体操



※体操のパンフレットは各高齢者包括支援センター窓口に配置しています。



★運動の道具をご利用ください！



サークルやサロンで運動をする際に使う、運動の道具を貸し出しています。

貸し出している道具	<ul style="list-style-type: none"> ・ラダー ・ソフトギム（ボール） ・自動血圧計 ・CDデッキ ・CD（いきいき体操等の音源）
-----------	--

※借用希望の場合は、各高齢者包括支援センターにお問い合わせください。

お問い合わせ

大曲地域：高齢者包括支援センター
電話 0187-63-1111（内線 169）

中仙・仙北・太田地域：
高齢者包括支援センター東部
電話 0187-56-7125

西仙北・神岡・協和・南外地域：
高齢者包括支援センター西部
電話 0187-87-3970

②栄養について学びたい！

★血清アルブミン検査



血清アルブミン値とは、血液中にあるたんぱく質で、からだの栄養状態を示すものさしになります。

血清アルブミン値が高いほど、栄養状態が良好なことを示します。

検査を受けるには？	市の特定健診、後期高齢者健診（集団健診）の検査項目に含まれています。（65歳以上の方）
結果の見方	4.3 g/dl以上：良好 3.9～4.3g/dl：栄養状態を高める対策が必要 3.8g/dl以下：要受診（低栄養状態が疑われます）

※健診の申し込みについては、事前にご相談ください。

★栄養もりもり教室



血清アルブミン値を高める食生活についてや、栄養状態の改善について学びます。

開催時期	毎年11月～2月頃
開催場所	市内会場
内容	<ul style="list-style-type: none"> ・低栄養予防に関する健康講話 ・食材の選び方や簡単調理方法等の提供 ・個別栄養相談

★訪問栄養相談

保健師・管理栄養士による、低栄養防止や栄養の改善に向けた家庭訪問を行っています。血清アルブミン検査結果をもとにご自宅へ伺い、食生活や健康についてのアドバイスをさせていただきます。

※訪問栄養相談をご希望の方は、お問い合わせください。



★楽しく栄養だより

シニア世代のみなさんに向けた栄養情報をお届けします。低栄養予防について関心を高めます。

楽しく栄養だより 2020年6月号

「新しい生活様式」における熱中症対策のポイント

①暑さを避けましょう
冷房を入れていても換気をしましょう
②湿度を下げましょう
湿度で人と2m以上確保できる場合は必ず
③こまめに水分補給をしましょう
1日に1.2Lを目安に水分を摂りましょう
④日頃から健康管理をしましょう
体調が悪い時は、無理せず自宅で静養

毎日肉を食べるためのポイント

加工品（ソーセージや肉団子）を上手に使きましょう

1食あたりの量は片手のひらの大きさと厚みが適切です

惣菜や外食では洋食を選ぶように意識しましょう

増むのが難しい場合は、切れ込みを入れたり油の多い部位を選んで食べましょう

発行：高齢者包括支援センター（大曲庁管内）
TEL：0187-63-1111（内線169）
東部（中仙庁管内）TEL：0187-56-7125
西部（西仙北庁管内）TEL：0187-67-3970

配付月	5・8・11・2月
配付場所	各高齢者包括支援センター 窓口他
内容	<ul style="list-style-type: none"> ・栄養についての豆知識 ・季節に応じた健康情報 ・切るだけ、混ぜるだけでできる簡単レシピの紹介



シニア世代は
食べ盛り♪

★10食品群チェックシート

栄養状態を高めるポイントは「多様なおかず選び」です。目標は1日10食品群を食べることです。毎日の食事状況について確認したい方は、10食品群チェックシートの活用がおすすめです。

10食品群チェックシート

1日のうち「1回でも食べた場合」に○をつけましょう。

	肉	卵	牛乳	油	魚	大豆	緑葉色野菜	芋	果物	海藻	○の合計
1日											
2日											
3日											
4日											
5日											
6日											
7日											
7日間の合計											

（注意）慢性的な病気があり食事療法を行っている方は主治医にご相談ください。
出典：「熊谷修 介護されたくないなら粗食はやめなさい（講談社）」



お問い合わせ

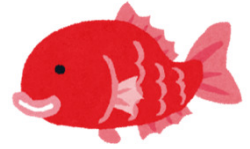
大曲地域：高齢者包括支援センター
電話 0187-63-1111（内線169）

中仙・仙北・太田地域：
高齢者包括支援センター東部
電話 0187-56-7125

西仙北・神岡・協和・南外地域：
高齢者包括支援センター西部
電話 0187-87-3970

③健康長寿の秘訣を知りたい！

★地域高齢者健康教室



いつまでもいきいきとした生活が継続できるように、健康づくりやフレイル予防について学びます。



「フレイル」とは、年齢とともに心身の活力（筋力や認知機能等）が低下した状態のことだよ。

開催日時	毎年10月～3月頃
開催場所	各公民館ほか
内容	<ul style="list-style-type: none"> ・シニア世代のからだづくり ・お口の健康管理 ・正しい認知症の理解について 他



★出前講座



身近な場所で健康づくりの知識を深め、いきいきとした生活が継続できるよう知識の普及を図ります。



回数	1団体につき年2回まで
開催場所	公民館や集会所ほか
内容	<ul style="list-style-type: none"> ・シニア世代のための健康づくりに関するもの 例) 転ばないからだづくり、お口の健康について、健康長寿のための栄養について 等

お問い合わせ

大曲地域：高齢者包括支援センター
電話 0187-63-1111(内線 169)

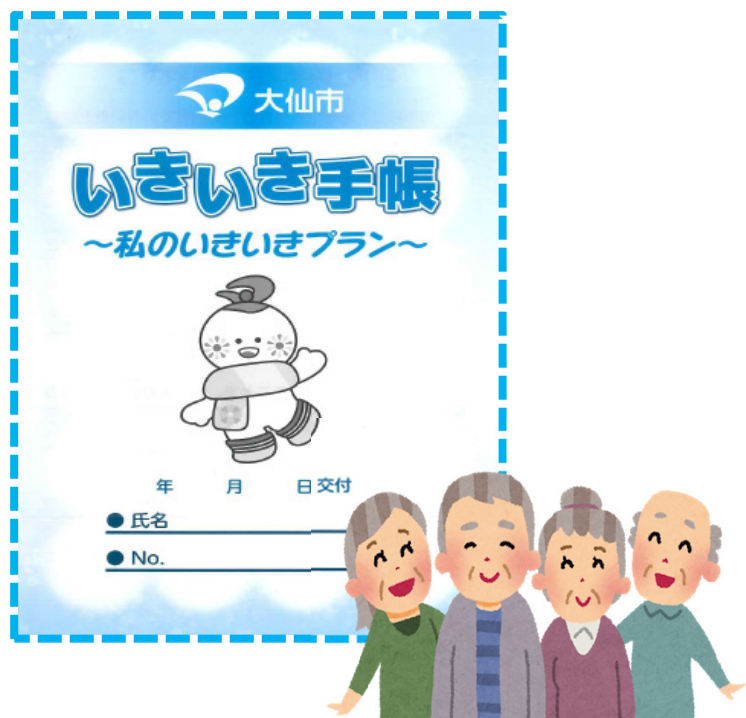
中仙・仙北・太田地域：
高齢者包括支援センター東部
電話 0187-56-7125

西仙北・神岡・協和・南外地域：
高齢者包括支援センター西部
電話 0187-87-3970

★いきいき手帳 ～私のいきいきプラン～

健康づくりのための教室やサークル・サロン等での活動場所で、活動の様子を記録できます。これからの生活や活動の目標を立て、いきいき生活を目指しましょう！

※いきいき手帳は各高齢者包括支援センターで発行しています。



★タッチパネル検査 (物忘れ相談プログラム)

物忘れが気になる前から、脳をチェックしてみましょう。記憶力や図形の認識問題等に答えていただき、約5分程で結果が出ます。希望される団体には機器を貸し出しできます。



個人で検査を希望される場合は、事前にご予約ください。



お問い合わせ

大曲地域: 高齢者包括支援センター
電話 0187-63-1111(内線 169)

中仙・仙北・太田地域:
高齢者包括支援センター東部
電話 0187-56-7125

西仙北・神岡・協和・南外地域:
高齢者包括支援センター西部
電話 0187-87-3970