



④「健康セミナー」で講演する島山あけみ代表。健康寿命の延伸を呼び掛けた

⑤一関市から委託を受けて実施した「ラクラク90」の様子



今年も「ラクラク90」など 介護予防・生活支援事業を予定

●本年度も「ラクラク90」を計画

ラクトネスは介護予防や生活支援に取り組んでいます。昨年は、9月7日から12月21日まで一関市の委託を受け、一関市介護予防・生活支援サービス事業通所型サービスC「ラクラク90」を行いました。

「ラクラク90」は1回90分、全15回の短期集中プログラムです。昨年は千厩町と藤沢町の70～80代の男女6人が参加。筋トレ、有酸素運動、ストレッチ、ミニ講話などの多彩なメニューで運動機能の向上を目指しました。

本年度も継続して事業を実施したいと考えており、一関市に事業の申請をする予定です。メンバーさんのご家族やお知り合いの方で参加を希望する方がいましたら、ぜひ、ご紹介ください。詳しくは、ラクトネスにお問い

合せください。

●出張講演を承ります

ラクトネスは、社会福祉協議会が主催する地域のサロン、一人暮らしの集い、さらには各種団体の健康セミナーなど地域の皆さんが集まる場所へ出向いて、健康講話や体操を行っています。

平均寿命から日常生活で介護を必要とする期間を引いたものを「健康寿命」と呼び、豊かな人生を送るためには、この健康寿命を延ばすことが重要と言われています。しかし、岩手県の健康寿命は男女共に全国で下位にあり、講話では、健康寿命を延ばすための秘訣や介護を予防する方法などについて紹介します。どうぞ、お気軽にご相談ください。

*ラクトネス ☎080-5252-4165