

いきいき笑顔のまちをめざして

藤井寺市では「いきいき笑顔あふれる暮らしを支え合えるまち」を基本的な理念として掲げ、介護予防事業を推進しています。取り組みのいくつかをご紹介します。



市民音頭に合わせて楽しく体操！

ええとこふじいでら♪体操

介護予防に効くよう理学療法士が振付けをした、オリジナル体操です。市民音頭を口ずさみながら、体操に取り組んでみませんか。市が行う体操のイベントは広報などでお知らせしています。



まなりくんによる

ええとこふじいでら♪体操 解説書



←動画もご覧ください

1ばん

*まなりくんは鏡に映った向き



首を右に曲げて
左側の首筋をゆっくり伸ばします

どこで逢うたん



左に曲げて
右側の首筋も同様にゆっくり伸ばします

ええとこ藤井寺



首をゆっくり大きく回しましょう

初天神の帰り道



両肩をキュッとすくめて、ストンと下ろします

×2回

肩を並べて春がきて



深くお辞儀をして

千日参り



後ろにゆっくり反らします

約束できた



バットをかまえて、ホームラン！（右打ち）腰をしっかり回してください

思い出がい



同様に、左打ちでホームラン！

球場の夜



全身を縮めて

愛がいっぱい



大きく開きます！

若さがいっぱい



手を組んで背伸び
しっかりかかとも上げましょう

明るいまちだよ



古墳をイメージし大きく円を描いて

ふじい



両手を外へ開くと同時に右足も開いて

で



パチン！

ら

「古墳ポーズ」が楽しめるポイント！1番から4番まで行くと、頭からつま先まで全身を動かすことができます♪

自立した日常生活のために！

運動・栄養の助言

運動または栄養面で不安や困りごとがある方の自宅へ
専門職とケアマネジャー

(または地域包括支援
センター職員)が訪問
して、助言・指導を行います。

お体の状態を確認し、元気でいられるよう
運動や動作のアドバイスをします



【運動面でお困りの方】

リハビリ職(理学
療法士または作業
療法士)が訪問

食生活を確認し、元気でいられるよう
食事や調理のアドバイスをします

【栄養面でお困りの方】

管理栄養士
が訪問



日常生活の中でできないことや困ったことが出て
きたとき、何もしていないでいると状態が悪化してし
まいます。改善に向けて、できるだけ早期に取り
組むことが大切です。

コロナ禍でも自宅に取り組める！

介護予防 DVD

いきいき 笑顔の虎の巻★

介護予防・健康維持のための8つのメニュー
を収録したDVDと冊子を配布しています。
動画を見るだけで、個人でも自宅でリラックス
しながら介護予防に取り組めます。



【内容】

- ・体操、有酸素運動
- ・自分でできる健康チェック
- ・笑いヨガ
- ・簡単調理レシピ など



3か月間で改善をめざす！

短期集中訪問型サービス

リハビリ職または管理栄養士が定期的に訪問して、身体の状態
の改善に向けて助言・指導するサービスです。

元気な身体を取り戻して、どんなことがしたいですか？

その目標に向けて3か月間で一緒に運動や栄養改善に取り組み、
習慣化できるようお手伝いします。



実際に取り組んだ方の
事例を紹介する動画です。



いくつになっても、毎日を
「いきいき笑顔」で暮らし
続けられるよう、応援します！



各取組の詳細や利用方法などお問合せはこちら

【問合先】

藤井寺市高齢介護課

TEL : 072-939-1164 (直通)

E-mail : kaigo@city.fujiidera.lg.jp