

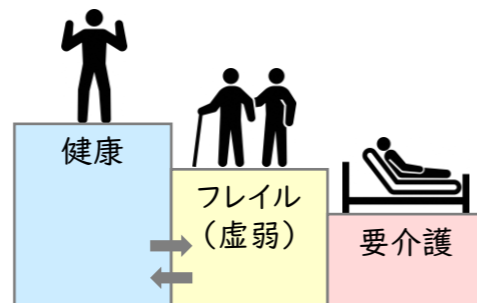
住み慣れた地域で生活をするために

フレイルや認知症の予防が大切です

住み慣れた地域で健やかな生活をするためには、**要介護状態にならない**ことが大切です。そのために**栄養・運動・社会参加**（趣味・友人とのおしゃべり・ボランティア・就労等）を意識した生活を送りましょう。

フレイルとは？

年をとって身体や心の働き、社会的なつながりが弱くなった状態を指します。



フレイルの注意点




- ポイント1 体重の減少
- ポイント2 筋力の低下
- ポイント3 疲労感
- ポイント4 歩行速度の低下
- ポイント5 身体活動の低下

1つでも当てはまる場合は、フレイル予防に取り組みましょう。



スマホやパソコンで楽しむ

脳とからだの『自宅で健康プログラム』

- 好きな時間に楽しめる
- 自分のペースで楽しめる
- 友人と一緒に楽しくできる
- 天候に左右されずにできる

- 認知機能を鍛えられる
- 身体の筋力を鍛えられる
- 口腔機能を鍛えられる
- 芸術に挑戦できる



利用期間 2025年4月1日～2026年3月31日

対象者 鳥取県在住の60歳以上の方

利用方法 インターネットに接続できるパソコン・スマートフォン・タブレット端末のいずれかをご用意ください。
※プログラムの視聴にかかる通信費等はご利用者様負担です。

申込方法 『自宅で健康プログラム』申込書の内容を電話・FAX・メール・来庁のいずれかで鳥取県へお申込みください。

『自宅で健康プログラム』の提供及び個人情報の取り扱いについて

このプログラムは、鳥取県との包括連携協定に基づき、日本生命保険相互会社とともに提供しています。鳥取県庁と日本生命、認知症の人と家族の会鳥取県支部は、ご提供いただきましたお客様の個人情報を、当プログラムの利用目的のみに使用し、第三者に提供することはありません。詳細については、鳥取県ホームページの「鳥取県個人情報保護条例」と日本生命ホームページの「個人情報保護方針」をご覧ください。

お問合せ：鳥取県 福祉保健部 ささえあい福祉局 長寿社会課
電話番号：0857-26-7179

フレイルや認知症の予防に

楽しく続けられるプログラムです

毎日続けるのは大変と思う方は、まずは週に1回から始めてみませんか？

『自宅で健康プログラム』は運動や脳トレ・音楽など多彩なプログラムから毎回3本組み合わせて、1回30分程度の内容でお届けしています。心身を健康にして豊かな生活を送りましょう。



運動

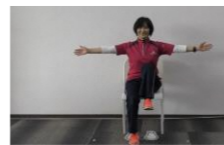
① 本山式筋トレ

筋肉を鍛えると同時に、筋肉で受けた刺激を感覚神経を通じて脳に伝え、脳の活性化を図るプログラムです。



② GO!トレ

手足の動きを組み合わせるリズム運動で体の動きをコントロールする神経系を刺激し、心身の活性化を目指すプログラムです。



知的活動

③ 頭の運動

普段やらない動きを行う事により眠っている脳細胞を使うようにし、脳の活性化を図るプログラムです。



④ みんなと脳トレ

言葉をテーマとした脳トレ問題を出し、注意機能、記憶力、計算力を中心に鍛えるプログラムです。



創作活動

⑤ 芸術の時間

紙と鉛筆でできる簡単な創作活動で、普段使わない感覚を刺激し脳の活性化を図るプログラムです。



⑥ 脳活性アートARTMAN

様々な創作技法を学びながら絵画や造形の幅を広げ、更に様々な感覚を刺激するプログラムです。



音楽・口腔体操

⑦ 音楽プログラム

誰でも知っている音楽に親しみながら様々な脳トレ要素を加味したゲームプログラムです。



⑧ ボイストレーニング

ヨガ・ピラティス・オペラで使う発声法を取り入れた口腔機能改善と脳の活性化を図るプログラムです。



あなたはどっち派？

個人でもグループでも利用できます

『自宅で健康プログラム』は自宅で好きな時間に利用することも、サロン等に集まってみんなと利用することもできます。

身体機能は気づかぬうちに低下していることもありますので、この機会にぜひご利用ください。

自分のペースで好きな時間に！

- ・自宅に居ながら好きな時にできる
- ・操作はボタン三つだけ(入力不要)
- ・スマホやパソコンをTVにつなげて実践



サロン等で賑やかに楽しく！

- ・いつもの体操にプログラムに+αできる
- ・プログラムを自由に選択できる
- ・どなたかのスマホやパソコンでできる
- ・楽しく賑やかに取り組める



ゲーム感覚で楽しめる『力試し脳トレ』

毎月、月末頃になると「力試し」が表示され、日常生活に密着した脳トレを4問挑戦できます。「力試し」は毎月、期間限定です。この機会を逃さないようにしましょう。

三択式

問題例

押印のハンコはどれですか？

