

人生100年時代 豊かな生活のために

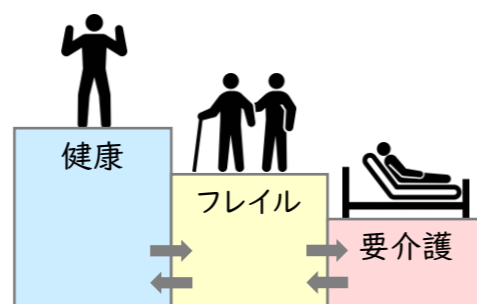
## フレイルや認知症の予防が大切です

人生100年時代を豊かに生活するために「おいしく食事をする」「趣味を楽しむ」など、様々な楽しみ方があると思います。

これからも豊かで健やかな生活を続けていただくために、要介護状態にならないように注意しましょう。

### フレイルとは？

加齢とともに、筋力や心身の活力が低下して、介護が必要になりやすい状態のことです。



### 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

3つ以上に当てはまるとフレイル、1~2つはフレイル予備群になります。



### 『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。

知らないと、もったいない!

## 好きな時間に自分のペースで楽しめる! 『自宅で健康プログラム』



活動量が減ってきた

芸術などの創作活動を  
やってみたい夫婦一緒に  
自宅で活動したい

仲間と楽しく活動したい

家事の合間に  
少し運動したい

メタボが気になる



認知機能の低下が心配

無料

利用期間 2024年4月1日～2025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ご提出ください。

詳しくは中面をご覧ください ▶▶▶

## 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

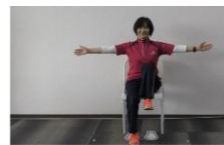
### ①本山式筋トレ

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。



### ②GO!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

紙と鉛筆の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？

# 個人でも集団でも利用できます

『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集団で利用することも**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。

### サロンでみんなと楽しく！

- ・いつもの体操にプログラムを+αできる
- ・住民主体でプログラムを選択できる
- ・どなたかのスマホやPCで実施できる
- ・プログラム実施負担を軽減できる



### 自宅で好きな時間に！

- ・自宅に居ながら好きな時に取組める
- ・操作はボタン三つだけ(入力不要)
- ・スマホやPCをTVにつなげて実践
- ・取組実施記録が採取できる



## ご利用者の声



全ての回で妻と一緒に楽しくやっています。運動・脳トレが特に楽しく芸術や音楽も大好きです。二人とも80歳を過ぎて身体が思うようになりませんが楽しんでいます。



音楽と運動を組み合わせた遊び感覚のプログラムは楽しい。芸術系は想像力を膨らませてくれます。



高齢になり気づかぬうちに体のあちこちが硬くなっていると感じます。本山式筋トレはそこを的確に動かすストレッチが多く、毎回楽しく新たな発見もあります。



動画の「本山式筋トレ」は効果が科学的にも実証されているとのことであり、その気になって取り組んでいます。以前の動画が再度配信され、繰り返し取り組めてありがたいです。