

フレイル(虚弱)や認知症に備えよう！



いきいき出前講座

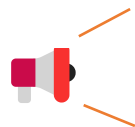
周防大島町は、介護保険の要介護認定率が23.6%と県内トップで、65歳以上の約4人に1人は、要介護認定を受けています。

しかし、誰しもできれば“高齢になっても介護を受けずに自分らしく元気で暮らしたい”と願っておられるのではないのでしょうか？

そこで今回、要介護リスクが高まる75歳以上の人に向けて、高齢になっても「いきいき元気」で暮らすための出前講座を、下記のとおり実施することになりました。

もちろん、75歳以下の方も大歓迎。この機会に、受講され、楽しく介護予防を目指しましょう！

5人以上のグループであれば、どこにでも出向きます。
好きなコースを選んで、地域包括支援センター(☎73-5506)へお申込みください。



出前講座は以下の2つで、各45分のコースです。



フレイル予防コース	認知症予防コース
【講話】 <ul style="list-style-type: none">・フレイル予防の『3本柱』について・高齢期の食生活のポイント	【講話】 <ul style="list-style-type: none">・MCI(軽度認知障害)について・医療機関のかかり方・認知症を予防する生活習慣
【体験】 <ul style="list-style-type: none">・フレイルチェック (握力、指輪っかテスト、質問票)・すおうおおしまお元気いきいき体操	【体験】 <ul style="list-style-type: none">・コグニサイズ(頭と体を使った運動)・脳体カトレーナー(コグエボ) …ゲーム感覚で認知機能をチェック※希望に応じて実施

◆お申し込み・お問い合わせは…

周防大島町地域包括支援センター ☎0820-73-5506