

いくつになっても自分らしくいきいきと暮らすために ～元気なうちから介護予防に取り組みましょう～

町では、介護予防を目的に、生活するために必要な機能（例えば運動機能、口腔機能等）が低下していないかをチェックし、早めに予防に取り組んでいただくために基本チェックリストを実施しています。

高齢期は、病気の予防に加えて、体を使わない生活による心身の機能低下を予防することが大切です。提出していただいた基本チェックリストで機能低下のサインがみられる方には、個別に結果をお知らせしておりますが、結果をもとに早めに介護予防に取り組んでいただくために、結果説明会や筋力アップ教室を開催しますので、ぜひ参加され、健康づくりにお役立てください。



◆基本チェックリストの結果、生活機能の低下のサインがみられる方へ (個別の結果通知が届いている方が対象です)

結果説明会 開催

基本チェックリストの結果をこれからの生活に役立てていただくために、結果説明会を開催します。

〈対象者〉基本チェックリストの結果、生活機能の低下のサインがみられ個別通知が届いている方

〈日時・会場〉

- 9月2日(金) 午後1時30分～3時
たちばなケアプラザ
- 9月6日(火) 午前9時30分～11時
久賀総合センター
- 9月8日(木) 午後1時30分～3時
しまとびあスカイセンター
- 9月15日(木) 午後1時30分～3時
東和総合センター

〈内容〉・結果の見方、介護予防についての講話
・個別の健康相談、栄養相談

※各会場で行われる内容は、全て同じです。

〈担当〉保健師、管理栄養士

〈持参するもの〉基本チェックリストの結果通知および同封のパンフレット

※参加を希望される方は、8月31日(木)までに参加希望日をお知らせください。



「元気にいきいき筋力アップ教室」 開催

立つ、座る、歩く、階段の昇り降りなどの活動には足腰の筋力が大切です。

元気に自立して過ごしていくために、運動を始めませんか。

〈対象者〉基本チェックリストの結果、運動機能の低下のサインがみられる方で、医師から運動の制限を受けていない80歳以下の方

※教室への参加については、事前に主治医の許可が必要になります。

〈日時〉10月24日(月)・31日(月)、11月7日(月)・15日(火)・21日(月)・28日(月)、12月5日(月)

※時間はいずれも午前9時30分～11時30分

〈会場〉しまとびあスカイセンター

〈内容〉

- ・健康チェック、運動や栄養などの講話
- ・家庭でできるストレッチや筋力アップ体操

〈担当〉

健康運動指導士、作業療法士、保健師、管理栄養士

※参加を希望される方は、9月20日(火)までにお知らせください。先着順(15名)



基本チェックリストの結果、生活機能の低下がみられない方への個別の結果通知はしていません。結果についてご不明な点がございましたらお問い合わせください。

まだ、基本チェックリストを提出していない方がいらっしゃいましたら、自分の生活機能の状態を知るために、チェックしてみられることをお勧めします。

◆お申込み・お問い合わせ 介護保険課介護予防班 ☎0820(77)5530