

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。提出していただいた基本チェックリストで機能低下の傾向がみられる方には、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、結果説明会や介護予防教室等を開催しますので、ぜひ参加され、健康づくりにお役立てください。



『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、保健師が個別にご説明します。

〈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〉

- 7月24日(火) 午前9時30分～11時
久賀総合センター
- 7月25日(水) 午前9時30分～11時
たちばなケアプラザ
- 7月26日(木) 午前9時30分～11時
東和総合センター
- 7月27日(金) 午前9時30分～11時
しまとびあスカイセンター

〈内容〉結果の見方、健康や介護予防についての説明、個別の健康相談

※各会場で行われる内容は、全て同じです。

〈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、7月23日(月)までに参加希望日をお知らせください。



『訪問指導・個別栄養相談』

保健師や管理栄養士が家庭を訪問し、必要な介護予防についてご相談に応じます。

※詳細についてはお問い合わせください。

『体力・筋力アップのための介護予防事業』開催

適度な運動は、いくつになっても始めても健康づくりに効果的です。いつまでも元気に過ごすために、日々の生活に適度な運動を取り入れてみませんか。

教室名	元気いきいき筋力アップ教室
対象者	基本チェックリストの結果、運動機能の低下がみられる方で、医師から運動の制限を受けていない65歳～79歳までの方
会場	たちばなケアプラザ 久賀健康管理センター
期間	各会場とも2か月(週1回) 2時間程度実施
内容	運動する習慣を身につけるため、家庭で無理なくできる運動の方法や介護予防の方法についてわかりやすく説明します。 ・健康チェック、健康講話 ・家で続けられるストレッチや筋力アップ体操
担当者	健康運動指導士、作業療法士、保健師

教室名	介護予防通所事業
対象者	基本チェックリストの結果、運動機能の低下がみられる方で、医師から運動の制限を受けていない方
会場	生きがいデイサービスかんこ楽園 しまとびあスカイセンター 東和総合センター
期間	各会場とも3か月(週1回) 2時間程度実施
内容	運動する習慣を身につけ、参加者同士の交流を図ります。(送迎あり) ・体調チェック ・家で続けられる筋力トレーニングなど
担当者	介護予防運動指導員

※事業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。

※詳細についてはお問い合わせください。

結果についてご不明な点があり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
地域包括支援センター ☎0820(77)5506