

# 介護予防サービス

## ■ 介護予防事業

【対象】 65歳以上の方で、要支援・要介護になるおそれの高い方

【内容】

### ① 「知って活かそう介護予防教室」

運動を中心としつつ、栄養・口腔・認知症に関する介護予防の講話を行う教室です。(無料)

### ② 「ステップアップ教室」

「知って活かそう介護予防」の卒後者を対象として、介護予防の取組みが途切れないよう、自分にあった介護予防の取組みを地域の中に見つけ、参加開始するまでに一時的に通う場として頭と体を使った体操等を行う教室です。(無料)

### ③ 「65歳からの健康づくり健診」

5年後10年後の自分に向けて、今の健康を保てるように、介護予防の視点で取り組むところを点検しましょう。生活習慣に関する18項目の問診と体力測定(握力、開眼片足立ち、5m歩行、ファンクショナルリーチ、Timed Up and Goテスト)を行います。年2回実施。(無料)

### ④ 「からだと歩行補助具の相談室」

つえ、歩行器などの福祉用具の活用などについて、リハビリの専門職の理学療法士が個別にアドバイスをを行います。(無料)

### ⑤ 介護予防講演会

介護予防について幅広く理解を深め、自らが自宅で行い始めるよう学ぶ講演会です。年2回程度実施(無料)

### ⑥ 介護予防訪問指導

介護予防事業へ参加したいけれど参加できない方やそのほか閉じこもり予防目的で、看護師が訪問しご本人やご家族に対する相談・指導を行う事業です。(無料)

【手 続】 ①は市報にて募集します。参加前にアンケートに回答いただき、参加が可能か決定します。

②は①の卒業生を対象にしているため、個別に手続きを案内します。

③，④，⑤は市報にて募集します。

⑥は各地域包括支援センター（P，2～7）にてご相談のうえ申請をし、地域包括支援センターが事前アセスメントを作成したうえで、利用が可能か決定します。

【窓 口】 高齢福祉担当 ☎042-481-7150  
各地域包括支援センター（P，2～7）

【類 似】 健康づくり事業（P，39）  
ひだまりサロン（P，79～86）



# □ 10の筋力トレーニング

【内 容】 立つ、座る、またぐ、ひろうと言った日常の生活動作に応じた筋肉を10種類の筋力トレーニングで鍛えるトレーニングです。初級・中級・上級で構成されています。講師がいなくても仲間同士で集まって取り組みます。

①簡単！10の筋力トレーニング講座

10の筋力トレーニングの体験や学習ができる講座。

②おさらい会

トレーニングに取り組んでいる方が体操のおさらいや、中級、上級へのステップアップするために学ぶ会。

③体力測定会

体力測定を実施して、トレーニングに取り組んだ効果を確認ができます。(P, 45)

④トレーニングを行う時の教材の提供

トレーニングが収録されたDVD, CDの貸出しや、取り組んでいるグループ向けの体操を確認できるポスター, パンフレットを配布しています。

【手 続】 ①, ②は市報にて募集します。③, ④は各地域包括支援センター, 高齢福祉担当へお問い合わせください。

【窓 口】 高齢福祉担当 ☎042-481-7150  
各包括支援センター (P, 2~7)

この体操の「基礎のかたち」をもとに、ご自分の体調にあわせて、自己裁量で取り組んでください。

この体操は、「生活に必要な動作を10年後も変わらず出来ること」を目標にしています。みんなで取り組み、みんなで健康長寿を目指しましょう。