

元気なうちから介護予防！

はつらつ



# チャレンジ教室を開催！！

送迎付き

申込み・問合せ

地域包括支援センター TEL 47-8009

町では、高齢になってもいつまでも元気ではつらつとした生活を送っていただくために、介護予防のための教室を開催します。

専門スタッフの助言を受けながら、転倒予防、食生活やお口の健康などについて楽しく学びましょう！

## 対象となる方

次のいずれにも該当する方

①65歳以上で介護保険を利用していない方

②『生活機能チェック問診票※』の結果、「生活機能の低下のおそれがあります」という結果が出た方で、主治医などから運動制限を受けていない方

※問診票は、町からの「健康診査・がん検診に関するお知らせ」に同封してお送りします。ご記入の上、各地区の健診会場または役場保健福祉課、各総合事務所窓口へ提出してください。後日、問診結果をお送りします。

## 内容

この教室では、運動機能向上・栄養改善・口腔機能向上プログラムを提供し、介護予防の取り組みをお手伝いします。

## 期間

第1期 平成25年5月末～8月

第2期 平成25年9月～11月

第3期 平成25年12月～平成26年2月

各期3カ月間

## 回数

毎週1回(木曜日) 計12回/各期

## 時間

午前9時30分～午前11時30分

## 場所

南条保健福祉センター

## 指導者

理学療法士、管理栄養士、歯科衛生士、保健師など

## 定員

20名/各期

## 申込締切

第1期 4月26日(金)  
第2期 7月31日(水)  
第3期 10月31日(木)

定員になり次第、締切ります。

## 教室の流れ

時間	内容
9時～	自宅までお迎え
9時30分～	健康チェック
9時50分～	実技やお話 <ul style="list-style-type: none"> <li>・体力測定と結果の説明</li> <li>・筋力アップのための体操やお話</li> <li>・栄養についてのお話や調理実習</li> <li>・お口の健康のための体操やお話</li> <li>・脳の活性化体操</li> <li>・交流会、個別相談など</li> </ul> (日によって内容は変わります)
11時30分～	自宅までお送り

## 教室での一コマ



**栄養改善**  
食生活を見直し、バランスのとれた食事について学びます。



**口腔機能向上**  
歯の手入れや口の体操を紹介。口の渇きやむせ・肺炎を予防します。



**運動機能向上**  
転倒予防のための足腰強化、脳活性化を目的とした体操やストレッチをします。

## 参加者の声

- ・「自分でやらなくては！」という気持ちになり、体操するようになった。
- ・体を動かすのが楽になり、転ばなくなった。
- ・口の体操や唾液腺のマッサージを教えてもらい、むせにくくなった。
- ・いろいろな地区の人たちと交流でき、顔見知りになれたのが良かった。
- ・外出する良い機会となり、生活のリズムも良くなった。
- ・栄養バランスに気を付けるようになり、調理実習の献立を家でも取り入れてみた。
- ・教室のスタッフも明るく、毎回楽しく参加でき、あっという間の3カ月だった。