

地域包括支援センター

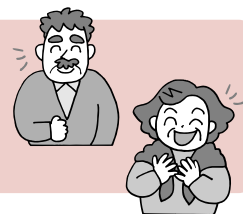
だより vol.20

元気な高齢者対象の介護予防教室

65歳以上の高齢者の介護予防を目的として「介護予防教室」を開催します。元気な高齢者がなるべく要介護・要支援状態にならないようにするための町の取り組みです。いずれの教室も、介護保険法に基づく地域支援事業（介護予防事業）として実施しています。介護予防は将来を通じて自立した暮らしを支えることをめざしています。

◆対象者（いずれの教室も共通です）

介護保険の要支援・要介護の認定を受けていない65歳以上の町民が対象です。医師から運動を禁止されている等、健康状態によっては参加をお断りする場合があります。



《平成26年度の予定》

区分	内容	実施場所・回数等※
脳はつらつ教室 (認知症の予防)	「物忘れが多くなってきた」と感じる方を対象に楽しく脳を活性化し、物忘れ（認知症）を予防する教室です。 ※元気な高齢者の介護予防教室の対象者であっても、医療機関で認知症の診断を受けている方、認知症の治療中の方は参加できません。	◆ 4月16日～5月7日の間に4回シリーズで開催。 ◆ 詳しくは今回配布のチラシをご覧ください。 ◆ 申込期限は3月20日
ひざ痛改善教室 (ひざ痛の改善)	ひざ痛の緩和または予防を目的として、ひざ痛改善体操を行う教室です。	◆ 6月9日～10月27日の間に7回シリーズで開催。 ◆ 教室開催の概ね1か月前に広報・チラシ等により参加者募集。
骨盤底筋向上教室 (尿もれの改善)	くしゃみや咳、走った時、重いものを持ち上げたときなどの動作によって腹圧がかかった時、急に尿が漏れる（腹圧性尿失禁といいます）のを予防・改善する教室です。 ※なお、この教室は女性限定の教室です。	◆ 6月13日～8月22日の間に4回シリーズで開催。 ◆ 教室開催の概ね1か月前に広報・チラシ等により参加者募集。
いきいき元気塾 (運動機能の向上)	イスに座ったままで簡単な体操を行うことにより、転倒による骨折の予防や加齢に伴う運動器の機能低下を予防する教室です。	◆ 年間を通じて八竜・琴丘・山本の各地区で月1回開催。 ◆ 随時申込み受付。 ◆ バス送迎あり。

※実施場所、実施日、実施回数は教室ごとで異なります。