

健康に役立つ!
元気アップ出前講座
 ~保険課・地域包括支援センター編~

【健康測定】

ご希望時、出張測定できます!



(左) バランス測定:
立ち上がり時のバランス・筋力等をチェック
 (右) フレイルいす:
座って立つだけで簡単にフレイルをチェック



①フレイル予防のはなし

(保健師)

- ・フレイル=介護になる一歩手前
- ・フレイル予防のためにできること



②生活習慣病のはなし

(保健師)

- ・播磨町は糖尿病や腎臓病が多い!
- ・健診結果の見かたについて

日ごろの工夫のしかた



③骨折、骨粗鬆症のはなし

(保健師)

- ・高齢者に多い骨折とは?
- ・骨折を防ぐポイントについて



④睡眠、うつ病のはなし

&心理テスト

(保健師)

- ・よく眠れていますか?
- ・うつ病についてもお話します



⑤いきいき百歳体操

(運動指導士)

- ・おもりをつかった筋力運動 (30分)
- ・体操の効果、継続のポイント



⑥ポールウォーキング

(ポールウォーキングマスターコーチ)

- ・歩くのが遅くなったと感じる方
- ・よい姿勢と歩幅で歩きましょう!



⑦タオル体操

(運動指導士)

- ・タオルを使ったストレッチ、筋力アップ、指先運動など

体の動かし方



⑧自分の生活を守る

(社会福祉士)

- ・判断力が低下しても、住み慣れた家で暮らす準備とは

●●の事が気になる



⑨ACP(人生会議)

(地域包括支援センター)

- ・『もしバナゲーム』で考える
- ・想いを正しく伝えるために...



⑩在宅介護

(主任介護支援専門員)

- ・介護保険制度とサービス
- ・元気なうちにしておくこと



⑪食事のはなし

(栄養士)

- ・フレイル予防のバランス食
- ・配食サービス試食 (実費)

元気でいるために



⑫お口の健康

(歯科衛生士)

- ・オーラルフレイル予防
- ・かみかみ百歳体操



⑬認知症のはなし

(保健師/認知症地域支援推進員)

- ・MCI って知ってますか?
- ・適切な対応のしかた

ぜひお申し込みください!!
 お申し込みはどちらでもOK! (電話か窓口にて受付)

播磨町役場
 保険課(②窓口)
 079-435-2581

播磨町
 地域包括支援センター
 079-435-1841