

R5年度

地域包括支援センター・元気アップ出前講座

地域包括支援センター職員や運動指導員・栄養士・歯科衛生士等が、地域の高齢者の集まりに出向いて介護予防と健康づくりのお手伝いをします。ご活用ください！

☆申込み・問合せ☆ 地域包括支援センター 電話 079-435-1841

番号	テーマ		内容
①	いきいき百歳体操	運動指導士	百歳体操は何か良いの？体操の中身と効果を解説 30分(簡易版)で実際のおもりをつけて体操しましょう
②	ポールウォーキング	マスターコーチ	最近、歩くのが遅くなったと感じる方… よい姿勢と歩幅で歩いてみましょう(基本は屋外実施)
③	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 ちょっとした工夫で効果的に身体を動かしましょう
④	フレイル予防レシピ	栄養士	フレイル予防3ヶ条と食事のポイントを解説 毎食きちんと食べることで身体はつくられていきます
⑤	お口の健康	歯科衛生士	オーラルフレイル予防、口腔機能チェック、正しい口腔 ケア、かみかみ百歳体操
⑥	在宅介護のはなし	主任介護支 援専門員	介護保険制度やサービス、元気なうちに心がけておく ポイントについて
⑦	認知症のはなし	認知症地域 支援推進員	認知症の理解と早期発見・対応の重要性 認知症になっても安心な地域をめざしましょう
⑧	権利擁護のはなし	社会福祉士	消費者被害や高齢者虐待を防ぐために 私ができること、地域で考えること
⑨	ACP(人生会議)	包括職員	命の危機が迫った時、想いは正しく伝わらない。もっと早く言 うといたら良かった！こうなる前に人生会議しとこ ～厚労省パンフレットより～ もしバナカードゲームで話し合い体験等をします
⑩	健康ワンポイント	保健師	高齢者に多い疾患、脱水の予防、難聴、認知症の予防、 フレイル予防

★講座時間のめやすは、①～⑤…60分 ⑥～⑩…30～60分(内容による)

★各内容を組み合わせての実施も可能 詳細ご要望に応じます。

※費用は無料です。1会場につき年間2回まで利用できます。

※申込みは実施日の1ヶ月前までにお願ひします。(日祝日は要相談となります)