

*** 播磨町介護予防事業 ***

R3年度 シニア元気アップ出前講座



介護予防は健康で元気な時から！ 地域での会合に出前講座を活用していただき、みなさんの健康づくりにお役立てください。
おおむね65歳以上の方、5名以上の集まりでお伺いします。（※ご利用は月～土で、日祝は要相談となります。）

☆申込み・問合せ☆ 地域包括支援センター 南大中 1-8-41 福祉しあわせセンター内 ☎ 079-435-1841

30分講座（包括職員による講話）

①	健康ワンポイント	保健師	●感染症、脱水予防 ●高齢者に多い病気 ●介護予防のコツ	詳細は打合せのうえ 決めさせていただきます。
②	人生100年時代について考えよう	主任介護 支援専門 員 など	●地域包括支援センターについて ●看取りについて(人生会議) ●もしバナゲーム※	※もしバナゲームは 互いの考えを知る体 験ゲームです(所要: 約60分)
③	認知症のはなし	認知症地域 支援推進員 /保健師	●症状や対応方法 ●脳の健康チェック ●認知症の予防 ●脳トレ体操	詳細は打合せのうえ 決めさせていただきます。
④	高齢者の生活を守るために	社会福祉士	●消費被害防止 ●特殊詐欺に合わないために/危険度チェック	相談事例を踏まえて 対応法を紹介しま す。

90分講座（組み合わせ）

★	組み合わせ講座		①～⑨の2つ以上を組み合 わせた講座です	詳細ご要望に応じま す。
---	---------	--	-------------------------	-----------------

60分講座（各専門職による講話）

⑤	いきいき100歳体操に挑戦（体験版）	運動 指導士	●体操の注意点 ●いきいき100歳体操（おもり筋力運動30分） ●地域で開催するには？	これから100歳体操 に取り組む地域向け です。※実施されて いる地域でも可能
⑥	かみかみ体操～からだの健康はお口の機能から～	歯科 衛生士	●8020運動 ●お口の役割 ●誤嚥性肺炎とは？ ●お口の体操を始めよう	かみかみ体操はDVD を見ながら行いま す。※DVDなしの体 操も可能
⑦	いきいきレシピ～適切な食事元気アップ～	栄養士	●いきいき過ごすために必要な栄養の取り方 ●食生活チェック	実食、試食、食材サ ンプル提供は要相談 となります。
⑧	骨粗しょう症予防【栄養/運動環境整備】	栄養士 理学療法 士	●食生活のポイント ●痛みと付き合いながら体を動かす方法 ●転倒防止の環境づくり	講師はどちらか1名 です。両方ご希望の 場合は <u>90分コース</u> に なります。
⑨	ポールウォーキング～いい姿勢で歩こう～ 屋外対応	マスター コーチ	●体のゆがみチェック ●自宅でできるケア ●ポールウォーキング体験	屋内の場合、会場の 広さにより内容変更 します。
⑩	かんたん運動～筋力アップ・ながら運動～	運動 指導士	●リズム体操 ●頭と体の体操 ●運動のポイント	場所を選ばず手軽に できる体操の紹介で 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ヶ月前までをお願いします