

*** 播磨町介護予防事業 ***

R4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。（※日祝日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	知って安心 介護保険のはなし	主任介護 支援専門 員	●介護保険の制度としくみ ●人生会議（ACP）とは ●もしバナゲーム※	※もしバナゲーム は、ACP 理解に用い るカードを使った体 験です。（約 60 分）
③	認知症のはなし	認知症地域 支援推進員 /保健師	●認知症の症状と対応 ●脳の健康チェック ●予防、脳トレ体操 ●サポーター養成講座※	※サポーター養成講 座はおおむね 90 分
④	知って安心 権利擁護のはなし	社会福祉士	●人生の中ではまりやすい 「落とし穴」とは？ ●他人事ではない権利擁護 ●守るべき暮らしと財産	よくある相談や事例 をもとに、分かりや すくお伝えします。

90分講座（組み合わせ）

★	組み合わせ講座		①～⑩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。
---	---------	--	-------------------------	-----------------

※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

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 ～適切な食事で元気 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 90 分コースに 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。