令和8年度
介護予防元気応援講座 のご案内

住み慣れた地域で元気に生活していくために、専門の講師が高齢者の集いにうかがい、ご希望のテーマに沿って、介護予防の講話や実技を行います。
ミニデイサービスや老人会等の各種団体、少人数グループでも対応します。

◇開催回数 ： 1行政区（団体） 年2回までの依頼が可能です
◇申込方法 ： 希望のテーマを選択し、講師派遣申請書に必要事項を記入の上、
地域包括支援センターまたは各福祉センターまで提出ください。

＊ご希望の際は、実施希望日の 1～2 ヶ月前までにご相談ください。
番号に〇印のついているテーマは、専門講師との調整にお時間をいただきます。

	テーマ	内　　容	講 師
1	フレイル予防全般	あなたは大丈夫？ フレイル状態のチェックをしてみましょう！ 元気で長生きするためのフレイル予防のポイントを一緒に学びましょう （フレイルチェックリスト付き）	保健師
2	耳と目の健康	最近、「見えにくい」「聞こえにくい」と感じていませんか？ 見えにくさ、聞こえにくさを放置すると、全身の衰えにつながります。 毎日の元気に暮らすための目と耳のポイントを学びましょう。	保健師
3	健康管理	年を重ねるとかかりやすい病気や季節に応じた健康管理について学べます。元気に生活するためのコツを学びましょう。 （熱中症予防、冬場の生活のポイント、感染症予防、血圧管理など）	保健師 看護師
4	食事	食べて元気！ 今日のごはんで明日も元気！ 何をどのくらい食べたら良いか、長生きするための食生活を学びます	管理栄養士 栄養士
⑤	運動 （転ばない体づくり）	座りっぱなしにさようなら～。今日から始める転ばない体づくりを体験。 フレイルや転倒を防ぐために家でもできる運動を学びましょう。	健康運動 指導士
⑥	膝痛・腰痛予防	リハビリのプロに「膝痛・腰痛予防と動きのコツ」を教わりましょう。 無理のない動きで膝・腰が楽になる、姿勢を整える体操も体験しよう！	理学療法士
⑦	口腔衛生	口の健康は全身の健康に関係しています。口腔ケア、かむ力・飲み込む力をアップする方法を学んで、口も体もピカピカ元気になりましょう！	歯科衛生士
⑧	薬との 上手なつきあい方	かかりつけ薬局はありますか？ 薬のプロから薬の話がきけます。 お薬手帳の活用や薬の管理方法、服用のポイントを学びましょう。	薬剤師
⑨	音楽による 認知症予防	歌や楽器の演奏、体操を通して認知症予防を体験します。 楽しく歌って、笑って、脳を活性化。心も体も脳も若返りましょう♪	音楽療法 （国立音楽院 ら　そ）
⑩	認知症サポーター 養成講座	5人に1人が認知症になる時代。認知症になっても安心して生活できるよう、認知症の正しい理解と適切な対応について学びましょう。 楽しい寸劇もありますよ。	キャラバン メイト
⑪	知って得する！ 高齢者のための 安全運転講話	あなたの運転、大丈夫ですか？ 今の自分を知ることが安全運転に。 加齢に伴い運転に不安を感じるようになった時、どのように対応したらよいか学びましょう。（参加者40名以上の団体限定）	宮城県運転 免許センター