

介護予防元気応援講座

住み慣れた地域で元気に生活していくために、講師が高齢者の集いにかがいが、ご希望のテーマに沿って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、別紙の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又は各福祉センターまで提出下さい。

ご希望の際は、実施希望日の 1～2 ヶ月前までにご相談下さい。

○印の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	「どうしてフレイル予防が必要なの？」「フレイルって？」「どんなことに取り組むと良いの？」元気で長生きするために介護予防のポイントについて一緒に考えてみましょう。	保健師
2	健康管理	年を重ねるとかかりやすい病気や生活習慣病・季節に応じた健康管理など元気に生活していくためのポイントについてお話しします。 (加美町の健康課題、熱中症予防、インフルエンザ予防等)	保健師 看護師
3	食 事	健康で長生きするための食生活について学びます。 自分の食事を振り返りながら長寿の秘訣について考えてみましょう。	管理栄養士 栄養士
④	運 動	本当に効く運動のコツ（転倒予防や膝痛・腰痛体操） 要介護の一手手前のフレイル（虚弱）について、膝痛・腰痛と上手に付き合うための体操について学びましょう。	健康運動 指導士 理学療法士
⑤	口腔衛生	口の健康は全身の健康に関係しています。口腔のケアとかむ機能をアップする方法を学んで、お口も体も元気になりましょう！	歯科衛生士
⑥	薬との上手なつきあい方	「お薬手帳」の上手な活用の仕方や正しい薬の管理、服用の仕方について学びます。薬のプロから薬の話をきいてみましょう！	薬剤師
⑦	音楽による認知症予防	音楽を通して認知症予防を体験します。演奏や体操などを楽しく体験しながら脳を活性化させましょう。	音楽療法士 (国立音楽院・らそ)
⑧	認知症サポーター 養成講座	5 人に 1 人が認知症になると言われる時代です。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みんなで考えてみましょう。楽しい寸劇もあります。	キャラバン メイト
⑨	知って得する！ 高齢者のための安全運転講話	運転中にヒヤッとすることはありませんか？ 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す。 (参加者 40 名以上の団体限定)	宮城県運転 免許センター

問合せ・申込み

加美町地域包括支援センター

TEL (0229)63-3600 FAX (0229)63-3646

