

通所型介護予防事業

通えば元気！！「みんなで行こ会」

いつまでも自分らしく、いきいきと生活するために、「理学療法士による運動」・「管理栄養士による食事指導」・「歯科医、歯科衛生士によるお口の健康」についての具体的な方法を、集団で楽しく学びましょう。個人にあった運動を行いますので、膝や腰に不安がある方でも安心して参加できます。

対象となるのは、介護予防のために基本チェックリスト等において、今後介護や援助が必要になる可能性が高いと判断された方です。（裏面参照）

期 間：毎週1回（水曜日）、3カ月間の計12回

【平成28年10（9）月～12月開催予定】

時 間：14：00頃～（2時間程度）予定

場 所：妻、穂北地区の方・・・西都市コミュニティセンター
三財、三納、都於郡地区の方・・・都於郡地区館

送 迎：自分で来ることのできない方は送迎いたします

参加費：無料

運動・口腔体操の様子
市コミュニティセンター
都於郡地区館



初めは知らないひとばかりで不安でしたが、次第にうち解け、教室の日が待ち遠しくなりました。体操した日はよく眠れ、気分も軽くなりました。

参加されたTさんの感想

介護予防教室「みんなで行こ会」参加者募集

市では、運動機能の低下や生活機能の低下を心配される方を対象に、下記の介護予防教室を開催します。これまでの参加者のほとんどの方が、教室終了時には運動機能がアップされ、心身ともに元気になっています。いつまでも自分らしくいきいきと生活するために、あなたもこの教室に参加してみませんか？

〔対象〕 介護認定を受けていない65歳以上の方で、
医師からの運動制限がない方のうち

●下記の項目に3つ以上該当する方

- ① 階段を手すりや壁をつたわないと登れない
- ② 椅子に座った状態から何かにつかまらなると立ち上がれない
- ③ 15分以上続けて歩けない
- ④ この1年間に転んだ事がある
- ⑤ 転倒の不安が大きい



●生活機能全般に低下が感じられる方

※対象者は、対面で聞き取りをさせていただいた後決定します。

〔内容〕 体力チェック、理学療法士による運動実技
歯科医師・歯科衛生士によるお口の健康のお話及び実技
管理栄養士による栄養講話 等

〔日時〕 毎週1回、3か月間の計12回 14時（13時45分）～
※平成28年10（9）月から12月の毎週水曜日（木曜日1日あり）

〔場所〕 西都市コミュニティセンター
西都市都於郡地区館



〔申し込み方法〕 7月中旬くらいまでに健康管理課 **介護保険係（TEL43-3024）**
へお申し込み下さい。

※ お申込み後、対面で生活機能の聞き取りを行い、対象者と決定された方にはご自宅を訪問し、教室の具体的案内及び安全に参加していただくための詳細な聞き取りをさせていただきます。

（文書取扱：健康管理課介護保険係）