

おすすめ!!  
元気アップ教室

地域包括支援センターでは次のような教室を開催しています。↓

『自分のからだに合った改善方法を知りたい』方におすすめ!  
個別支援に重点をおいた教室です。

運動実践教室



転びにくいからだづくりを目的に椅子に座ってできる体操やマシンを使った運動を行います。

お口・栄養実践教室



バランスの良い食事をとるコツやお口の体操などを紹介します。講義だけでなく、お口の検査やゲーム、調理実習なども行います。



このほかにも脳の機能の活性化を図る教室や訪問指導を行っています。

『もっと介護予防について知りたい』方におすすめの教室・講座です!

5年後も  
今のまま

うんどう教室



毎月第4火曜日午後2時からスポーツ・健康の森公園で運動習慣を身に付けるため、みんなで運動を行っています。

楽しく  
学ぼう

介護予防教室



さまざまな専門家が個人でも地域でも取り組める介護予防のコツを紹介します。(※23ページをご覧ください。)

体験して  
ビックリ!

はつらつシニアの  
介護と介護予防講座



平成23年度から3年計画で各町内に出向き、介護や介護予防の講義と体験を行っています。

これら以外にも地域包括支援センターでは、地域で暮らす高齢者の皆さんを“介護・福祉・健康・医療”などさまざまな面から総合的に支えるために活動しています。

権利を守ること(権利擁護)

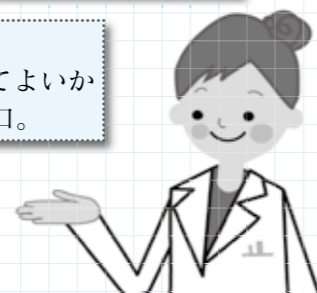
- 高齢者虐待に関する相談
- 財産管理に自信がなくなった、悪質な訪問販売の被害に遭った、などの相談

さまざまな相談(総合相談)

「近所の一人暮らしの高齢者が心配」など、どこに相談してよいか分からない高齢者に関わる心配ことや悩みことなどの相談窓口。

暮らしやすい地域のために

住み慣れた地域で安心して暮らすことができるよう、地域のネットワークづくりを進めています。



お気軽に  
ご相談ください!

問合せ先 地域包括支援センター(市民交流プラザ2階) (☎476-9400・FAX 476-9401)

簡単

65歳以上の皆さまへ

元気なうちから介護予防!  
『いきいきチェック表』を実施しましょう!

市では、高齢者の方のからだや心の衰えを予防する取り組み(介護予防)の1つとして、65歳以上の要支援・要介護認定を受けていない方を対象に『いきいきチェック表』を送付します。

『いきいきチェック表』とは?

運動機能や生活力などのからだや心の機能の低下の有無を確認することを目的としています。

チェック表から機能の低下をいち早く発見し、心身の機能アップを目的とした介護予防教室などの参加を勧めることに活用します。ぜひ、ご自分のからだの状態をふり返る指標としてご利用ください。

チェック表(抜粋)

No.	質問項目	回答
1	バスや電車で1人で外出していますか	はい いいえ
2	日用品の買い物をしていますか	はい いいえ
3	預貯金の出し入れをしていますか	はい いいえ
4	友人の家を訪ねていますか	はい いいえ
5	家族や友人の相談にのっていますか	はい いいえ
6	階段を手すりや壁をつたわずに昇っていますか	はい いいえ
7	椅子に座った状態から何もつかまらずに立ち上がっていますか	はい いいえ
8	15分ぐらい続けて歩いていますか	はい いいえ

※このチェック表は、介護予防を目的に国が定めたガイドラインに基づき実施しています。今までは「生活機能評価」として健康診査と同時に実施していましたが、国の指針により『いきいきチェック表』のみ実施することとなりました。(医療機関での検査はなくなります。)

『いきいきチェック表』を記入してみましょう!

年齢を重ね、からだや心が思うように動かなくなることは、自分でも気が付かないうちに少しずつ進んでいる恐れがあります。ご自身の心身状態の変化を知り、元気なうちから「介護予防」を始めましょう!

1月中旬に発送しますので、ぜひご自身のために、この機会をご活用ください。

『いきいきチェック表』の実施方法



①郵便で届いた『いきいきチェック表』の質問に対して、「○」およびご記入をお願いします。



②同封の返信用封筒に入れ、ポストへ投函してください。(回答期限:3月末日まで)



③返送された『いきいきチェック表』の回答を基に、ご本人の状態に合わせた介護予防教室や訪問指導などをご案内します。