どなたでも利用できる介護予防事業



シニア元気教室　ひまわり（令和6年5月撮影）

介護予防サポーター養成講座

毎年6月～8月頃にかけて、介護予防サポーター養成講座を開催し、「地域版介護予防教室」を自主運営するボランティアを育成しています。講座では運動、レクリエーション、介護予防・認知症等について幅広く学びます。

現在の教室を維持する、新たな教室を開設するには多くのサポーターの力が必要です。

あなたも介護予防サポーターとして活動してみませんか？

受講生募集は、広報おたるなどでお知らせします。



シニアからだづくり教室

65歳以上の方を対象に、体力の向上を目的としたストレッチや筋力トレーニング、有酸素運動を市内のスポーツクラブ等で実施します。

参加者募集は、広報おたるなどでお知らせします。



介護予防フェア

介護予防の知識を広めるイベントを地域包括支援センター等と連携し、毎年市内数か所で開催しています。詳細は広報おたる、回覧板等でお知らせします。

ぜひ参加してみませんか？

地域版介護予防教室

65歳以上の方を対象に、町内会館等で介護予防に取り組む教室が令和6年4月時点で市内22か所あります。（左側のページの写真は、塩谷のシニア元気教室ひまわり（丸山下会館）の様子です。）

ボランティアの介護予防サポーターを中心に、ストレッチや筋力トレーニング、レクリエーションなどを皆さんで楽しく行います。

定員に空きがある教室は、随時参加者を募集しています。

地域の皆さんと頭・体・心を楽しく動かしませんか？

皆さまのご参加お待ちしています！

参加・見学をご希望の方はお気軽にお問合せください。



フレイルを予防して元気力アップ

フレイルとは

年齢とともに筋力や心身の活力が低下して、介護が必要になりやすい、健康と要介護の間の虚弱な状態のこと。

フレイルの基準

表：改定日本版フレイル基準(J-CHS基準)
(Satake S and Arai H.Geriatr Gerontol Int.2020;20(10):992-993)

項　目	評　価　基　準
体　重　減　少	□　6か月で2kg以上、自然と体重が減った
筋　力　低　下	□　握力：男性は28kg未満、女性は18kg未満
疲　労　感	□　ここ2週間、わけもなく疲れたような感じがする
歩　行　速　度	□　普段歩く速度が、1.0m/秒未満(10秒で10m未満)
身　体　活　動	□　Q1．軽い運動・体操をしていますか？ □　Q2．定期的な運動・スポーツをしていますか？ 上記の2つのどちらも「週に1回もしていない」と回答
➡	上記のうち3項目以上該当する場合はフレイル、 1項目又は2項目に該当する場合はプレフレイル

問合せ先　福祉保険部福祉総合相談室地域包括ケアグループ
TEL32−4111（内線313）　FAX33−1128