

# 介護予防について(1)

## 65歳からの健康づくり「プラチナフィットネス」(介護予防教室)

介護のサービスを受けずに地域で元気に生活しつづけるために、下記の教室を開催しています。元気なうちから教室に参加して介護予防に取り組みましょう！

・対象者：65歳以上の市民

※要介護・要支援認定者および事業対象者を除く  
(医師から運動を制限されていないこと)

・教室内容：介護予防に関する講話、体力測定、運動実践(転倒予防・認知機能低下予防)ホームエクササイズ指導等

・実施時期：1期 6～10月予定(全15回) ・参加料：無料  
2期 11～3月予定(全15回)

※参加者の募集など、詳しくは「市政はこだて」にてお知らせします。



■「脳も！からだも！いきいき教室」(転倒骨折・認知機能低下予防教室)

フレイル(虚弱)予防のために、適度に体も頭も動かして元気を保つ教室です。

■「マシンで！筋力アップ教室」(マシントレーニング教室)

「筋肉マシントレーニング」「有酸素マシン」等を使用した教室です。

## 「はこだて賛歌 de 若返り体操」

「はこだて賛歌」にあわせて、無理なく楽しく体を動かすことができる介護予防体操を制作しました。自宅で簡単に取り組める体操です。

◎ DVDや、YouTubeでご覧いただけます。

◎ DVDは65歳以上の市民やその家族の方などに1人1枚限り配付します。(無料)

<配付場所>高齢者・介護総合相談窓口(市役所2階)、各支所、各地域包括支援センター



## 地域で行う「健康講話」(地域リハビリテーション活動支援事業)

町会や、在宅福祉委員会、老人クラブのほか、地域で活動している「自主グループ」に出向いて、「介護予防」「転倒予防」「認知症予防」に関する健康講話(運動実践含む)を行います。

リハビリテーション専門職(理学療法士・作業療法士・言語聴覚士)、管理栄養士・栄養士、歯科衛生士がお伺いします。



<問合せ先> 高齢福祉課 介護予防担当(電話21-3082)

## 介護予防について(2)

### 65歳になったら・・・「あたまの健康チェック」

もの忘れが気になる方も気にならない方も、「あたまの健康チェック」をしましょう！  
コールセンターに電話して10分程度の質問に受け答えすることにより、記憶力などを  
チェックし、認知症予防に取り組みましょう。

(認知症を診断するものではありません)

お申し込みの方には「受検証書」を送付します。

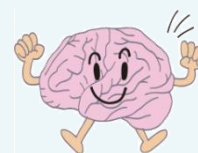
#### ■ 申込み ※①②③のいずれか

①電話にて申込 21-3082 (平日8:45~17:30)

②はがきに住所・氏名・生年月日・電話番号・「あたまの健康チェック」と記入。

〒040-8666 (住所不要) 高齢福祉課へ

③「市公式LINE」予約メニューからも可能です



### 介護支援ボランティアポイント事業

介護施設などでボランティアを行うとポイントが付き、たまったポイントを換金や商品と交換できる事業です。この事業は、高齢者がボランティアを通じて社会参加や地域貢献をすることで、ご自身がより元気になることを目的としています。

#### ■ 対象者：40歳以上の市民

※要介護1～5の方を除く

※活動を始めるには、事前研修を受ける必要があります。

#### ■ 活動例：レクリエーション、行事の手伝い、趣味活動の補助、利用者のお話し相手、外回りの作業など

#### ■ ポイント付与：活動1時間につき1ポイント (=100円相当)

#### ■ 年間50ポイント (5,000円) が上限、10ポイント以上から換金や商品交換が可能

<問合せ先> 函館市社会福祉協議会 (電話23-2226) または  
高齢福祉課 介護予防担当 (電話21-3082)