

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基本チェックリスト該当者を除く
(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、ホームエクササイズ指導等

■「転ばない！からだづくり教室」(転倒骨折予防教室)

転倒予防のために必要な運動を、マシンを使わずに行う教室です。



■「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。

■「男のアンチエイジング教室」(男性のための介護予防教室)

男性限定で、「転倒予防」「認知症予防」に取り組む教室です。

■「泳がない！プール運動教室」(水中運動教室)

膝腰への負担が少ない、プール内での「水中運動」を行う教室です。

■「わくわく！脳力アップ教室」(認知機能低下予防教室)

適度に体を動かして、脳も体も元気にする教室です。

■「歌って♪お口元気アップ教室」(口腔機能向上教室)

楽しく歌って、口の周りの筋肉を動かしたり、唾液腺を刺激したりする教室です。

「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。

- ◎ DVDや、You Tube、NCV(朝夕6時)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＞高齢福祉課(市役所2階)、各支所、各地域包括支援センター

■ 市民グループの登録と体操アドバイザーの派遣について

- ・体操を実施していただく「介護予防市民グループ」を募集しています。
- ・登録いただいた市民グループには、市から『体操アドバイザー』を派遣します。
(年1回60分まで)



■ 「介護予防市民グループ」とは…

- ・65歳以上の方を1人以上含む、3人以上の市民グループです。

地域で行う「健康講話」

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。

保健師のほか、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)がお伺いします。

＜問合せ先＞ 高齢福祉課 介護予防・認知症担当(電話21-3081)

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、認知症予備軍とされる**軽度認知障害（MCI）**を早期に発見します。
(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

はがき(1人1枚)に住所・氏名・生年月日・電話番号・

「あたまの健康チェック」と明記。

〒040-8666 (住所不要) 高齢福祉課へ



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：65歳以上の市民
※要介護・要支援認定者および基本チェックリスト該当者を除く
※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・認知症担当(電話21-3081)

くらしのサポーター養成研修

地域のなかで、高齢者の生活支援や介護予防の活動などに携わる担い手を養成する研修を実施しています。研修終了後、くらしのサポーターとして社会福祉協議会のボランティアセンターに登録(任意)した方へは、社会福祉協議会が新しいイベントや講座に関する情報を提供するほか、サロン等への参加や新しい活動の立ち上げにあたっての助言やフォローをします。

- 対象者：原則として、全5日間開催する研修会を受講可能で、ボランティアに興味・関心のある方ならどなたでも。
- 受講料：無料
- 定員：50人程度
- 研修内容：高齢者の特性とコミュニケーションの手法・認知症の症状や心理の理解
介護予防体操の習得・サロン活動やデイサービス事業所の見学 など

<問合せ先> 函館市社会福祉協議会(電話23-2226)または
地域包括ケア推進課 支援体制・人材育成担当(電話21-3067)