

65歳以上の人が対象。
下記の「基本チェックリスト」をチェック！

1と2の両方に該当した人は
地域包括支援センターへ電話しましょう
☎ 34・2104

職員が、電話で生活機能のチェックを行います

生活機能が
保たれている

各種教室・講座に参加
4・5ページに、平成24
年度介護予防事業を掲載し
ています。
今後も元気に生活できる
ように、講座や相談会など
をご活用ください。

生活機能の
向上が必要

病院を受診

いきいき教室に参加
5ページに内容を掲載し
ていますので、ご覧ください。

今の健康状態はいかがですか？ 自立した生活を送れていますか？

元気な今から始めよう！

基本チェックリスト

年をとってくると健康な人でも心身の機能が衰えてきます。基本チェックリストを受けて、自分の今の状態にあった介護予防の支援を受けられます。

基本チェックリストとは、高齢による衰弱や骨折・転倒・関節疾患など生活機能の低下があるかを確認することができる自己チェック表です。

25項目の簡単なアンケートに答えることで、介護予防の取り組みの必要性の高さが分かります。

す。チェックリストの結果、生活機能の向上が必要な人には、いきいき教室をご案内します。まずは、基本チェックリストで、生活機能の低下のサインにいち早く気づくことが介護予防の第一歩となります。

☎ 地域包括支援センター
(長寿介護課内)
34・2104

基本チェックリストの一部抜粋

- ①階段を手すりや壁をつたって上っている。
- ②椅子に座った状態から何かにつかまって立ち上がっている。
- ③15分くらい続けて歩いていない。
- ④この1年間に転んだことがある。
- ⑤転倒に対する不安は大きい。

1
5つのうち
3つ以上に
当てはまる。

- ①半年前に比べて固いものが食べにくくなった
- ②お茶や汁物などでむせることがある。
- ③口の渇きが気になる。

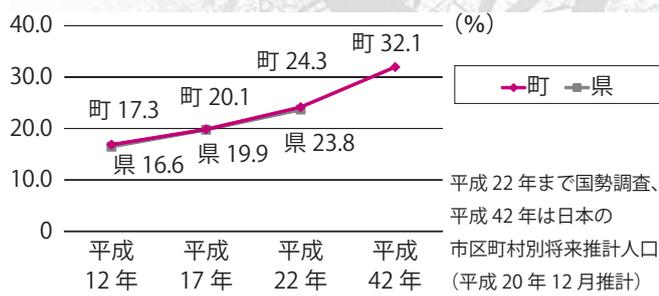
2
3つのうち
2つ以上に
当てはまる。

すべて
参加費
無料

平成24年度介護予防事業の紹介

いつまでも元気で
暮らすための
健康づくりガイド

高齢化率の推移



平成42年には、田原本町の高齢化率は、現在24・3%から32・1%になると予想されています。高齢化が進むなか、介護予防の必要性は高まってきています。

介護予防とは、要介護状態になることを、できる限り遅らせることで、健康でいきいきとした生活を送ることができるようになることです。

中年期から高齢期の健康づくり、そして地域での生きがいのある人生を送るために介護予防事業を積極的に利用しましょう。

中高年からの健康出前講座

正しい姿勢で若返り

老化に伴う姿勢の変化のお話とそれを予防するための正しい姿勢や運動について学びます。

2つの会場で全2回の教室となります。



対象 65歳以上の元気な人で、2回とも参加できる人

※ アンケートで参加者を決定します。

定員 各20人

※詳細は、広報6月号に掲載する予定です。

介護予防塾

新たな知識・経験を求めて

地域で自主的な活動に取り組んでいる団体に対し、講師を派遣し、転倒や認知症の予防について学び、今後の活動に役立ててもらいます。



日程 5月～平成25年2月
(活動日で調整します)

対象 町内で自主的に活動する団体
(65歳以上の方が、10人以上参加の団体)

場所 それぞれの会場に講師が向かいます。
※詳細は、広報6月号に掲載する予定です。

基本チェックリスト

いきいき教室		スケジュール表	
		日程	内容
<p>参加者募集中</p>  <p>運動や食事、口腔ケアなど、身近なところからの注意点や介護予防について知っていただく教室です。みんなで取り組む教室ですので、励まし合い、楽しみながら参加できます。</p> <p>期間 6月6日～8月22日(毎週水曜日) スケジュールは右表参照。 ※ 内容を変更することがあります。</p> <p>時間 午後1時30分～午後3時</p> <p>場所 誠安会ぬくもり田原本 黒田(送迎の相談に応じます)</p> <p>対象 基本チェックリストで生活機能の低下ありとなり、医師の判定で教室可能となった人</p> <p>定員 15人</p>	6月6日	前半 開校式、体力測定 後半 ストレッチ体操、呼吸法	
	6月13日	前半 口腔機能チェック 後半 呼吸法、リズム体操	
	6月20日	前半 座位ストレッチ 後半 バランストレーニング、リズム体操	
	6月27日	前半 栄養について① 後半 バランストレーニング、リズム体操	
	7月4日	前半 座位ストレッチ、筋力トレーニング 後半 バランストレーニング、リズム体操	
	7月11日	前半 口腔機能について① 後半 座位ストレッチ、柔軟性向上トレーニング	
	7月18日	前半 座位ストレッチ、チューブトレーニング 後半 バランスマット、 ボールを使ったバランストレーニング	
	7月25日	前半 口腔機能について② 後半 座位ストレッチ、柔軟性向上トレーニング	
	8月1日	前半 座位ストレッチ、チューブトレーニング 後半 バランスマット、 ボールを使ったバランストレーニング	
	8月8日	前半 口腔機能チェック、口腔機能について③ 後半 座位ストレッチ、チューブトレーニング	
	8月15日	前半 体力測定 後半 座位ストレッチ、ホームプログラム	
	8月22日	前半 栄養②家でのらくらくレシピ 後半 座位ストレッチ、ホームプログラム	

地域連携ネットワーク事業

将来の高齢社会に備えて地域づくり

町では、将来の高齢社会に対応していくため、高齢者を包括的、継続的に地域で支えていく包括支援体制の構築を目的として事業を実施します。

地域での互助の関係づくりを進め、地域のしくみづくりに取り組んでいただくため、人材育成(地域支援員養成講習)や地域づくりに向けた活動を支援します。

人材育成	期 間	6月12日(火)～15日(金)
	定 員	30人
地域活動	期 間	5～9月
支援	対象地域	6カ所の自治会

※詳細は、広報6月号に掲載する予定です。

介護予防相談会

理学療法士に個別に相談しませんか？

「膝や腰などが痛い」「ちょっとした所でつまづきやすい」「姿勢が気になる」「日常生活で大変になってきている動作がある」など、生活スタイルや状況に応じた体操やアドバイスを行います。

対象 65歳以上で介護認定を受けていない人
日程 6月15日(金)、8月24日(金)、
11月21日(水)
時間 1人当たり30分(予約制)
場所 町役場
定員 1日10人(定員になり次第締め切り)

●・申込 実施日の前月10日以降から、地域包括支援センター(☎34-2104)へ。