

## 介護予防事業(65歳以上の全ての人利用できます。)

### 筋力や口腔機能の維持・向上, 栄養改善のための教室

※実施日, 場所, 申込方法などは開催時期に応じて, 随時市政だよりに掲載します。

#### 高齢者マシントレーニング教室

- 内容** 高齢者向けのトレーニングマシンなどを使用し, トレーニングを行います。転倒による骨折予防や筋力の維持・向上を図るための教室です。
- 利用回数** 週1回もしくは月2回  
(全12回程度。※実施場所により異なります。)
- 利用料** 無料

#### からだ元気アップ教室

- 内容** 家庭でできる運動で, 筋力の維持・向上や歩行能力の改善を図ります。トレーニングマシンを使用しない教室です。
- 利用回数** 週1回もしくは月2回(全12回程度。※実施場所により異なります。)
- 利用料** 無料

#### すこやかサロン

- 内容** まちづくりセンターなどにおいて, 家に閉じこもりがちな高齢者などに対し, 介護予防(主に閉じこもり, 認知症予防)を目的として, 健康教育, 軽体操, レクリエーションなどを実施します。
- 利用回数** 週1回(6か月間程度)
- 利用料** 材料費など実費負担があります。

#### きてくれサロン

- 内容** 介護保険施設などで, 家に閉じこもりがちな高齢者などに対し, 介護予防(主に閉じこもり, 認知症予防)を目的として, 健康教育, 軽体操, レクリエーションなどを実施します。
- 利用回数** 実施場所により異なります。
- 利用料** 1回 100円と実費負担があります。

#### おたっしゃ筋力アップ教室

- 内容** 介護予防全般(運動器の機能向上・栄養改善・口腔ケア)に関する総合・実践講座です。  
自宅から歩いて行ける場所で介護予防に取り組むことができます。教室終了後は自分たちで筋力の維持・向上ができるよう支援を行います。
- 利用回数** 1か月～3か月(※実施場所により異なります。)
- 利用料** 無料

#### 貯筋グループ

- 内容** 自宅で歩いて行くことができる地域で, 地域の人々が主体となって, いきいき百歳体操等の筋力アップを目的とした活動を継続する5名以上のグループです。
- 実施頻度** 週1回程度
- 利用料** 実施グループにより異なります。
- その他** 実施場所を増やしています。実施を希望される方は, 34ページの地域包括支援センターへお問い合わせください。

#### 認知症予防教室

- 内容** まちづくりセンターなどにおいて行われる, 認知症についての正しい理解や予防などに関する教室です。
- 利用回数** 実施地域により異なります。
- 利用料** 無料

#### 口腔ケア ミニ講演会

- 内容** 歯や口の疾患を予防し, 口腔機能を維持するため, 誤えん性肺炎(誤えん: 飲食物が誤って気管に入ってしまうこと)などの全身疾患の予防方法について学びます。
- 利用料** 無料



#### ふれあい・いきいきサロン

- 内容** 地域の人々が老人集会所などで自発的に行っているサロンです。健康教育, 軽体操, レクリエーションなどを実施します。
- 利用料** 実施地域により異なります。
- その他** 実施日, 場所, 申し込み方法などは呉市社会福祉協議会へお問い合わせください。(25-3505)