

# 会津若松市介護予防講座のお知らせ

「介護予防講座」は、市民の皆さんが活動している団体やグループに講師を派遣し、介護予防についての講話や実技を行なうものです。お気軽にご利用ください。

➤ 利用できる方は？

原則として、市内に在住する、概ね 65 歳以上の方で構成された団体やグループなどです。

➤ 講座の内容は？

「介護予防講座メニュー一覧」の中からお選びください。  
(メニューにない内容でも希望があればご相談ください。)

➤ 開催日や開催時間は？

原則として、平日の午前 9 時から午後 8 時までの間で、1 回の講座時間は 1 時間以内です。

➤ 開催の場所や会場は？

講師を派遣できる場所は会津若松市内です。  
会場は申込者の皆さんで準備してください。

➤ 講師料は？

講師料は無料ですが、講座に必要な材料などを事前に用意していただく場合があります。

➤ 講座当日の運営は？

当日の会場の準備や司会・進行等は、申込者の皆さんで行なってください。

➤ 利用方法は？

講座を希望する団体の方は、実施を希望する日の 30 日前までに、「会津若松市介護予防講座実施申込書」を高齢福祉課へ直接お持ちいただくか、送付してください。

➤ その他

**各団体 4 回以内の利用とさせていただきます。申込み順とし、予算の都合上対応できない場合もありますのでご了承ください。**

政治、宗教、営利を目的とする場合や、講座の目的に反している場合は、実施できないことがあります。

会津若松市 高齢福祉課 地域支援グループ (市役所本庁舎2階)  
〒965-8601 会津若松市東栄町3番46号  
電話 39-1290 FAX 39-1431  
Eメール:korei@tw.city.aizuwakamatsu.fukushima.jp



## 介護予防講座メニュー 一覧

### 《フレイル予防に関する講座》

|   | タイトル                                 | 内容   | 担当者                     |
|---|--------------------------------------|--|-------------------------|
| 1 | フレイル予防で若返り                           | フレイルとは、加齢にともない体や心のはたらき、社会的なつながりが弱くなった状態をいいます。こまめに体を動かす習慣をつけて、筋力の低下を防ぎましょう。                                   | 理学療法士・看護師<br>師・健康運動指導士等 |
| 2 | はじめよう！オーラルフレイル予防～お口は栄養の入り口、感情の出口～    | しっかり噛めて、食べ物を美味しくいただけるのはとても楽しいことです。お口を開き、会話を楽しみ、声をだして笑うと身も心も爽快です。お口の元気は全身の健康に影響します。お口の健康度をアップして、全身の健康を保ちましょう。 | 歯科衛生士                   |
| 3 | 高齢者の食生活<br>低栄養に気をつけましょう<br>～フレイル予防飯～ | 「食べること」は健康を維持し、活動的に生活するためには必要不可欠なものです。また、「食べる楽しみ」私たちの生活に潤いや喜びを与えてくれます。いきいきと活動的な充実した生活を送るために、低栄養状態を予防しましょう。   | 管理栄養士<br>栄養士            |



### 《からだところどころについての講座》

|   | タイトル                      | 内容  | 担当者                    |
|---|---------------------------|---|------------------------|
| 4 | 健康長寿をのばすには～今日から健康貯金をはじめよう | 健康寿命を延ばすために、65歳以上の要介護の原因となる「脳血管疾患」「転倒・骨折」「認知症」などの病気やケガを予防するための注意点を学びましょう。   | 看護師・理学療法士・健康運動指導士等     |
| 5 | 忘れん脳生活～認知症を防ぐ、遅らせる        | 「いい言葉が出ない」「物忘れがはげしい」そんな症状を年だからとあきらめるのはまだ早い！ 認知症の発症や進行は、生活習慣に大きく左右されます。健康な脳でいるための「忘れん脳生活」をはじめませんか。ほんのちょっとした心がけで、毎日イキイキと過ごせるようになりますよ。 | 健康運動指導士・看護師等           |
| 6 | 笑いは百薬の長                   | 「笑う門には福来る」などことわざがあるように、笑う事でストレスが発散されたり、ころころにもからだにも健康効果があるといわれています。笑って楽しい時間を過ごしてみませんか。   | 笑いヨガティーチャー<br>笑いヨガリーダー |

| No. | タイトル              | 内容  | 担当者      |
|-----|-------------------|---|----------|
| 7   | 健康寿命をのばすメンタルヘルス講座 | 高齢期は、様々な要因が重なり、メンタルヘルスに支障をきたしやすくなります。メンタルヘルスの不調を放置しておくと「閉じこもり」や「うつ」につながり、運動器の機能低下、低栄養、認知症などとあいまって要介護状態を招きかねません。心の健康管理について学び、いきいきと生活しましょう。 | 保健師、看護師等 |



### 《体操や運動、レクリエーション等の講座》

| No. | タイトル                                  | 内容   | 担当者                 |
|-----|---------------------------------------|--|---------------------|
| 8   | ～足腰が弱い方のための～<br>しっかり貯筋体操              | 介護が必要となる理由は様々ですが、転倒・骨折が原因となることが少なくありません。低下した筋力もトレーニングにより改善できます。しっかり貯筋体操で筋力アップし、転倒を予防しましょう。                                       | 健康運動指導士・理学療法士等      |
| 9   | 足のトラブル防止<br>～イキイキ満足習慣～                | 私達の体を支える「足」。足の爪や指にトラブルが起こると、転倒など思わぬ事態を引き起こすことがあります。足をこまめにケアする「満足習慣」を身につけて、軽やかな足取りで毎日をいきいきとおくりましょう。                               | 健康運動指導士・理学療法士・看護師 等 |
| 10  | 尿もれの予防～<br>もらさん尿体操                    | 咳をしたり、重いものを持ち上げた時などに、ふいに尿が漏れてしまう尿失禁。実は40歳以上の女性の3人に1人は、尿もれの経験があると言われています。尿もれを予防するための、骨盤底筋と下半身を鍛える「もらさん尿体操」を学びます。                  | 健康運動指導士・理学療法士・看護師 等 |
| 11  | 体と脳のトレーニング～<br>みんなでたのしく笑って体をうごかしましょう～ | レクリエーションで楽しく体を動かして、はつらつとした笑顔で過ごしましょう。笑うことによって身体が活性化され、免疫力がアップします。  | レクリエーションインストラクター等   |
| 12  | 新しいことに挑戦！                             | 新しいことに挑戦することにより、頭と体に刺激を与えます。<br>『からだバー』：筋力、バランス、コーディネーション、ストレッチ、ほぐしの5つの要素を組み合わせたエクササイズです。<br>『太極拳』『健康吹き矢』で体を動かし、楽しい時間を過ごしてみませんか。 | 各種実践指導者             |
| 13  | ♪音楽療法♪                                | 「音楽健康セッション」<br>歌と音楽を活用して楽しみながら身体・認知・口腔機能の維持向上を目指します。   | 音楽健康指導士             |