

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 2 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・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 低栄養に気をつけましょう ～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 栄養士

フレイル予防に関する講座は3回シリーズの講座として受講しても構いません。

また、上記のうちいずれか1講座の受講も可能です。



《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・作業療法士・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 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～ 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 ～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～ 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～ 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。 『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。 『ライフキネティック』：運動と脳トレを組み合わせたエクササイズで記憶力低下予防にも効果があるといわれています。 『太極拳』『健康吹き矢』で楽しく体験してみませんか。	各種実践指導者