



## 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。	保健師・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。	保健師・看護師・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。健康な脳であるための「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・保健師・看護師等
6	「冬に気を付けたい病気と事故」	冬に流行が心配されるインフルエンザやヒートショック対策、家庭内での事故防止など在宅生活を元気に過ごすポイントをお伝えします。	保健師、看護師等

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しやすくなります。「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
8	「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 笑いヨガリーダー



### 《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
9	「ロコモを 防ごう」	ロコモティブシンドローム（ロコモ）とは、運動器症候群のことで「運動器の障害」により「要介護状態」や「要介護リスクの高い状態」になることです。ロコモの原因と予防について学びましょう。	健康運動指導士・ 理学療法士・ 保健師・看護師 等
10	「足のトラブル防 止～いきいき満足 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・ 保健師・看護師 等
11	「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・ 保健師・看護師 等
12	「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。	健康運動指導士・ 理学療法士・ 保健師・看護師 等
13	「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

