



② 一般介護予防事業

一般介護予防事業は、65歳以上の方であれば、どなたでも利用できます。介護予防体操の出前講座など、介護予防として、日頃からちょっとした運動をするきっかけとしてご利用ください。利用を希望する方は、高齢・介護グループへお気軽に問い合わせください。

◎ 一般介護予防事業の一例

介護予防に関する出前講座

5人以上の団体が利用できる事業で、市または委託事業者が活動場所などに出向き、「介護予防とはどのようなものか」、「介護予防はなぜ必要なのか」など、介護予防について説明します。



介護予防体操に関する出前講座

5人以上の団体が利用できる事業で、市または委託事業者が活動場所などに出向き、『かるやか体操』などの介護予防体操について説明します。立ち座りがつらい方、ひざや腰が痛い方などにおすすめの体操を、実践しながら学びます。



DVDの貸し出し

解説付きの『かるやか体操』を録画したDVDを貸し出します。映像を見て『かるやか体操』を覚えていただき、日頃の介護予防にご活用ください。



介護予防活動のリーダーの支援

介護予防活動をしている団体のリーダーの方などに対して、転倒防止やひざの痛みの軽減につながる体操、認知症予防にもつながる指体操、身近な日用品を使った簡単で楽しいレクリエーションを紹介する研修会を開催します。研修会に参加し、日頃の活動で実践してみてくださいはいかがでしょうか。

介護予防を始めませんか

全国的に人口減少と高齢化が進んでおり、今後、介護の担い手の減少や家族の高齢化などにより、介護を受けること自体が難しくなる時代が来るかもしれません。

そのため、介護を必要としない元気なうちから、積極的に体を動かし、介護予防に取り組んでいく必要があります。

散歩やパークゴルフ、町内会などの行事への参加など、日頃から体を動かす機会はたくさんありますので、ちょっとしたことから始めてみませんか。

また、介護予防のきっかけづくりとして、一般介護予防事業を利用してみてはいかがでしょうか。

地域包括支援センターでは、一人ひとりにあった介護予防を紹介していますので、お気軽に相談ください。

元気に自分らしく暮らし続けることができるよう、毎日の暮らしの中で、少しずつ介護予防に取り組んでいきませんか。

▼問い合わせ 高齢・介護グループ

(02)5720-8585