

生活機能評価(介護予防健診)を受診して 特定高齢者介護予防事業に参加しましょう!

いくつになっても、自分らしく生き生きと生活していただくため、生活機能評価(介護予防健診)¹を実施しています。この受診結果で、「生活機能の低下があり、介護予防事業の利用が望ましい」と判定された特定高齢者²の方を対象に、次の「介護予防事業」を行っています。特定高齢者の方には、地域包括支援センターから案内が届きますので、ぜひご参加ください。



- 1 65歳以上で「基本チェックリスト」で健診が必要となった方を対象に、日常生活を送るための心や体の状態を確認し、介護予防事業につなげるために行う健診
- 2 近い将来介護が必要となるおそれがある高齢者のこと(介護保険認定者を除く)



みんなで1週間の取り組みを報告して励まし合います



今週は達成しようと頑張ったので目標達成度は「よくできた」

特定高齢者介護予防事業

はっらっ訪問相談

運動・栄養・口腔・外出促進・

うつ・もの忘れ予防の相談



保健師や管理栄養士などが訪問し、相談をお受けします。

(無料)

期間 3～6か月【月1回程度】 時間：相談
場所 自宅など

脳を活性化する はっらっ教室

外出促進・もの忘れ予防プログラム



体操などを取り入れた「有酸素運動」、記憶力を良くする「思い出しゲーム」、計算力を高める「計算ゲーム」、音楽や園芸などを通して「知的活動」などをします。毎回、生活の中で取り組める目標を立てます。

期間 4か月【週1回：火曜日または水曜日】

時間 10:30～14:30

場所 大安老人福祉センター

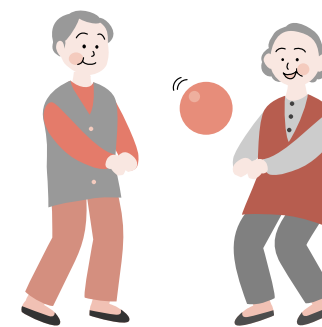
(交通手段が困難な場合はご相談ください)

参加費 1回ごとに200円

時間・場所等は変更になる場合があります。

足腰を鍛える はっらっ教室

運動器の機能向上プログラム



毎月1回、理学療法士によるアドバイスを受けることができます。体操や風船バレーなど体を使ったレクリエーションをします。毎回、生活の中で取り組める目標を立てます。

期間 4か月【週1回：木曜日】

時間 10:00～12:00

場所 大安老人福祉センター

(交通手段が困難な場合はご相談ください)

参加費 1回ごとに200円

時間・場所等は変更になる場合があります。

問南地域包括支援センター(大安庁舎内) T 78-3520 F 78-1114
問北地域包括支援センター(社協北勢支所内) T 82-1616 F 72-3147