

介護予防

「介護」を必要としないで

いきいきと元気に生活するため

「予防」を取り入れましょう！



紀の川市の介護予防事業を紹介します。事業の詳細は高齢介護課介護予防係までお問い合わせください。

介護予防を知っていただくために

まだまだ「介護予防」を知っていただけていないということが現状です。介護予防を広く知っていただくために、直接地域へお伺いして講座を開く「元気プラス塾」を実施しています。

講座の内容は、運動や口腔ケア、認知症予防などからお選びいただけ、5名以上の団体やお友達の集まりなどに出張します。

※開催場所や日時など事前にご相談ください。



運動体験

ストレッチをしているところです。



口腔ケア

歯垢の染め出しをしているところです。みがき残しにびっくり！！



認知症予防

認知症の話の後は、脳トレドリルやレクリエーション。グループ対抗戦での負けん気はすごいです。

この他にも、栄養に関することや交通安全、消費者被害についてなどの講座があります。どの講座を受けようかと迷われる方は、総合的な介護予防についての講座を受講ください。

介護予防教室

年齢を重ねるにつれどうしても気になるからだの衰え。生活の中で何かを取り入れないと身体は衰えていきます。現在の元気な機能を維持していただくために、紀の川市では「運動」「口腔ケア」「認知症予防」の教室を行っています。すべての教室が約3ヵ月間と長期間の教室となりますが、介護予防を習慣付けるきっかけとなる教室です。

※開催時期や定員を決めさせていただいておりますので、市広報をご覧ください。高齢介護課までお気軽にお問い合わせください。

★運動器機能向上教室「ピンシャン元気教室」



和歌山大学と県が共同で開発した「わかやまシニアエクササイズ」に基づき教室を開催しています。ストレッチや筋力トレーニング、踏み台昇降運動、体力測定などを行います。

運動の楽しさや爽快感は、やってみないとわからない！認知症を予防するためにも運動を始めましょう。

★口腔機能向上教室「歯つらつ教室」



教室では、口腔機能の検査や歯垢の染め出し、歯科衛生士による歯みがき指導、お口の体操などを行っています。なかなか人には相談しにくいお口のこと。でも、お口の悩みは人それぞれ持っているもの。ご自身のお口の汚れや口臭、入れ歯のお手入れなど様々なことを知っていただけます。

目からうろこの口腔ケア！入れ歯の方も大歓迎！

いつまでもお口からおいしく食べるためにも、今から始める口腔ケア！

★「認知症予防教室」



教室では、認知機能検査、医師による講演や面談、グループ活動、個人活動等を行っています。

グループ活動では、仲間と一緒に自由な発想で様々なことを企画し、発表しています。旅行の計画やレシピ、ダンス、朗読などスタッフも予想だにしない企画が飛び出します。発表会はドキドキです。

また、個人活動では、毛糸でモップ作りやビーズアクセサリ、マフラー、絵手紙などからひとつの作品を制作しています。一番人気は、モップ作り。夢中で作る方もいれば会話に花を咲かせる方、どちらにしても楽しくご参加いただいています。もちろんスタッフも楽しく参加しています。

地域で継続介護予防

介護予防教室はあくまでもきっかけでしかありません。教室終了後も継続していただくために、ピンシャン元気教室終了後自主的にサークルを作り、介護予防を続けていただいている方々が15サークル（平成26年3月時点）あります。そういった運動を継続されている方々を応援するべく、運動指導士を派遣することや年1回体力測定を行うこと、サークルの集いを実施することなどを行っています。



約150名の方々が集まりました。皆さんとにかく元気！
改めてお元気な高齢者がたくさんいらっしゃるのを実感したイベントとなりました。



週1回ペースで活動されているサークルが多いです。運動を休んだときに、身体の変化から運動の大切さを知るという意見も多いです。

この他にも、認知症講演会や認知症サポーター養成講座などの認知症への取組みも推進しています。介護予防に関するお問い合わせはお気軽に高齢介護課までどうぞ。