



「介護予防・日常生活支援総合事業」について教室を開催しました

「介護予防・日常生活支援総合事業」(以下総合事業)とは、これまでの介護事業者によるサービスに加えて、地域住民の皆さんによる高齢者の介護予防活動や生活支援の自主的な取り組みを支援し、幅広い支えあいの地域づくりを推進するものです。中学校区で年1回行っています。

今年度は、5・6月に南観音公民館で事業の紹介やセルフケアの方法について学びました。
(講義内容)

1回目 口腔機能向上 歯科衛生士による講義
参加者と一緒に早口言葉



2回目 栄養改善 管理栄養士による食生活の振り返り



3回目 運動機能向上 健康運動指導士
自宅で行える運動の指導とその効果



地域でいままで通り暮らしていくためには、介護予防に取り組む必要があることを意識していただく機会となりました。

社会的交流が少なくなることや、外出の機会が減って活動量が落ちることで日常生活が難しくなる方も多いようです。

このような講座を通して、住み慣れた地域でいつまでも健康に暮らし続けられるように、介護予防や健康づくりに取り組んでいただくきっかけづくりをしていきたいと思っております。





元気に過ごせるように、一緒に フレイル予防していきましょう



皆と一緒にでも、一人でも
まずは脳トレをしながら
簡単な指体操をしてみましょう



指折り
初めは一本ずつ
曲がらなくてもOK



足指でじゃんけん

「ぱ〜」は指を
広げて

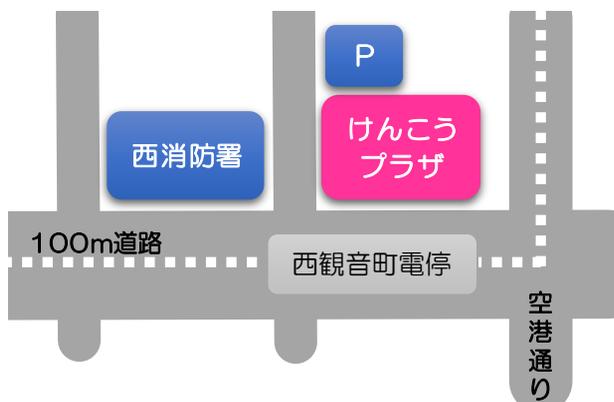
「ちょき」はおや指を
うしろ、人差し指をうし
ろのどちらでもOKです



自宅での運動のほかに、いきいき百歳体操への参加もお勧めしています。いつまでも健康に過ごすためには、運動のほかに、口腔ケアやバランスの良い食事が必要になります。広島市観音地域包括支援センターでは、口腔、栄養、運動等の介護予防に関する講座を行っています。興味のある方は下記までお問い合わせ下さい。

広島市観音地域包括支援センター

広島市西区観音町16-19
生協けんこうプラザ3階



292-3582
292-3172