

インフォメーション

総合事業では介護予防教室や生活支援サービスを行います。「ぜひ介護予防に取り組みたい」場合や詳しい内容を希望する場合は、下記の問い合わせ先に相談ください。

■一般介護予防事業

対象者 65歳以上の人

内容

①各種介護予防教室

運動機能や口腔機能の維持・向上、転倒予防や認知症予防を目指す教室です。運動強度メニュー別（筋トレや太極拳等）に複数の教室を開催します。

②拠点介護予防教室

市内施設を拠点に、介護予防に関する幅広い知識を身に付ける教室です。

③認知症予防教室

体を動かしながら脳トレ（頭を使って課題を解く）を行い、楽しみながら認知症予防を目指します。

④認知機能検査

「ファイブ・コグ」検査の体験を通じ、認知機能（注意力や記憶力、思考力等）を知り、認知症予防の方法を案内します。

問い合わせ

介護保険課介護予防担当（1階11番窓口）

☎71・2474 ☎71・2503

■介護予防・生活支援サービス事業

対象者

要支援1、2の認定を受けた人、または基本チェックリストによる生活機能の低下がみられ、サービスが必要と判断された人

内容

①訪問型サービス

自宅での掃除、洗濯などのホームヘルプサービス、短期間の自宅でのリハビリなど

②通所型サービス

多彩な介護予防プログラムによる生きがい活動や仲間づくり、生活機能向上のための体操、短期間での運動機能向上など

問い合わせ

豊科・明科担当：中央地域包括支援センター

☎72・9986 ☎71・2503（市役所1階西側）

穂高担当：北部地域包括支援センター

☎81・0760 ☎88・3711（穂高支所内）

三郷・堀金担当：南部地域包括支援センター

☎77・4007 ☎77・4087（三郷支所内）



介護予防教室（1月26日穂高勤労者福祉センター）

介護予防 地域の取組事例

等々力町区・美岳町常会

**一人では難しい介護予防。
身近な隣近所で活動を始めた等々力町区美岳町常会の
取り組みを紹介します。**



美岳町ふれあいサロン
こばやしよしひさ
会長 小林嘉久さん
(穂高・等々力町区)

等々力町区的美岳町ふれあいサロンでは、介護予防教室を月1回開催しています。毎回30人程が参加し、1時間30分程度体を動かします。会長の小林嘉久さんは「美岳町常会には130世帯約390人が暮らしています。常会の役員を務めた際、高齢化率が約4割と知り驚きました。元々新興住宅地のため、常会長とも話し、高齢者対策などに、人との絆を深め、地域の連携を強めていく必要性を感じました」と活動のきっかけを話します。

平成27年7月に近くの穂高勤労者福祉センターを会場にサロンを始め、利便性も良く、自然と人が集まったそうです。現在、介護予防を継続した活動にするため、若い世代との交流を計画するほか、4月からは、声掛けを通じ、高齢者の要望に沿った活動も準備していくそうです。小林さんは「顔が分かり、日常生活で困った時には隣近所で助け合える地域にしたい」と意気込みを話してくれました。

基本チェックリスト 生活機能の低下の有無を チェック

基本チェックリスト

基本チェックリストでは、生活機能の低下の有無を確認することができます。現在の生活状況や健康状態について、25の質問に答えます。

判定の結果、介護が必要な状態につながるような機能の低下があれば、総合事業のサービス利用を提案し、介護予防に取り組めるようにします。

質問項目例

運動に関すること

- ①階段を手すりや壁をつたわずに昇っていますか？
- ②椅子に座った状態から何もつかまらずに立ち上がっていますか？
- ③15分くらい続けて歩いていますか？
- ④この1年間に転んだことがありますか？
- ⑤転倒に対する不安は大きいですか？

このうち、3つ以上に
当てはまったら、ぜひ
介護予防を！



支え合いの地域づくりへ 生活支援コーディネーターをご活用ください

生活支援や介護予防の取り組みを推進する「生活支援コーディネーター」を市内5地域に配置し、5地域にある「協議体」で、生活支援や介護予防を行っている団体等の定期的な情報共有、連携強化を行っています。高齢者が元気で安心して暮らせる地域づくりに向け、一緒に活動を希望する場合や、新たに活動を始める場合は、各地域のコーディネーターへ相談ください。

問い合わせ

豊科地域 JA あづみくらしの助け合いネットワークあんしん（☎71・2828）

穂高、三郷、堀金、明科地域 市社会福祉協議会（☎72・1871）

総合事業サービスA 従事者研修を実施します

総合事業サービスA（緩和した基準によるサービス）の従事者研修を3月7日・8日に実施します。従事予定の場合は、2月28日（火）までに介護保険課まで申し込みください。