

介護予防あれこれ講座

高齢になっても、いきいきとした生活をするためには、お元気なうちからの介護予防の取り組みが重要です。介護予防の啓発と、具体的な取組みの推進を図るため、介護予防に関する出前講座を実施いたします。専門職がお伺いいたしますので、気軽にお申込みください。

対象者：65歳以上の市民10人以上で構成するグループ
(住民組織や高齢者の主体的なグループ)

内容：希望内容を1つお選びください。

所要時間は、すべて1時間

(1) ストレッチと筋トレ

～シン・長野市はつらつ体操や有酸素運動など～



(2) 元気体操でオーラルフレイル予防

(3) 口からの病気を防ごう

(4) 食生活の見直しで健康アップ

(5) 食生活からの認知症予防

(6) フレイル予防100まで元気！チェック&ガイドのご案内

(AまたはBをお選びください)

A.口に関するミニ講話つき

B.食生活のミニ講話つき

(7) 口腔機能測定とオーラルフレイル予防講話

※測定は20人以内

オーラルフレイルとは、くちの
ささいなおとろえのことです



費用：無料

申込み：希望内容を1つお選びいただき、講座予定日の1ヶ月前までに下記へ日程等
をご相談ください。実施日の調整後、あらためて申込書の提出をお願いして

います。また、スマートフォンやパソコンからオンライン
(「ながの電子申請サービス」)による手続きもできますの
ので、ご利用ください。



申込書はこちらから送付しますが、長野市ホームページに掲載の申込書の
利用も可能です。

*平日開催への対応となります。ご了承ください。

■ 問合せ・申込み ■

長野市地域包括ケア推進課 〒380-8512 長野市大字鶴賀緑町1613番地

TEL (026)224-7873 FAX (026)224-8574

“介護予防あれこれ講座”の内容

(1) ストレッチと筋トレ ～シン・長野市はつらつ体操や有酸素運動など～
皆さんの体力に合わせ、“ストレッチと筋トレ”を紹介します。荻原市長と筋肉体操のスペシャリスト谷本道哉先生（順天堂大学大学院前任准教授*）が動画で実演している「シン・長野市はつらつ体操」などが体験できます。

また、「転倒予防」についての資料配布やミニ講話も実施します。

* 役職名は制作当時のものです。

体操動画はこちらから →



お知らせ

認知機能の維持を目的とした新しいプログラムを秋頃から追加します。プログラムに含まれる有酸素運動を紹介します。



(2) 元気体操でオーラルフレイル予防

いつまでも口からおいしく食事を食べるためには、口の機能だけではなく、姿勢や呼吸を整えることも大切です。一緒に口腔体操を体験しましょう。



(3) 口からの病気を防ごう

口の中の汚れが「肺炎」や「動脈硬化」など全身の病気を引き起こす原因になることがあります。元気であるために、正しい歯みがき・入れ歯の手入れや管理のコツ、「口みがき」の方法を学びましょう。

(4) 食生活の見直しで健康アップ

食事内容の偏りに気づかずに、体が不調となる場合があります。健康的なバランスのよい食生活を紹介します。栄養バランスについて考えてみましょう。



(5) 食生活からの認知症予防

食事が大きく関係している生活習慣病から脳血管の動脈硬化が進み、結果として認知症の発症率が高くなります。認知症予防の食事について学びましょう。

(6) 「フレイル予防 100 まで元気！チェック&ガイド」のご案内

「フレイル予防 100 まで元気！チェック&ガイド」を実施します。口または食生活のミニ講話をお選びください。

(7) 口腔機能測定とオーラルフレイル予防講話

「パ」「タ」「カ」それぞれの発音回数を測定し、口の周りの動きや舌の動きを測定します。オーラルフレイル予防に効果的な口腔体操も紹介します。

