

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続けるためには、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、具体的な取り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。市職員がお伺いいたしますので、気軽にお申込みください。

【介護予防あれこれ講座】

対象者：65歳以上の市民を含むグループ

内容：希望内容を1つお選びください。

- (1) □とカラダの元気体操
- (2) □からの病気を防ごう
- (3) 食生活の見直しで健康アップ
- (4) 食生活からの認知症予防
- (5) 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.□のミニ講話つき
B.食生活のミニ講話つき

費用：無料

申し込み：まずは希望内容を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、改めて申込書の提出をお願いしています。原則、平日開催となりますので、ご了承ください。



*申込書はこちらから送付しますが、長野市ホームページ

「地域包括ケア推進課」に掲載の申込書の利用も可能です。

ご利用ください

■問合せ・申込み■

地域包括ケア推進課 TEL 224-7873 FAX 224-8574

〒380-8512 長野市大字鶴賀緑町1613番地

長野市ホームページ <http://www.city.nagano.nagano.jp/>

“介護予防あれこれ講座”の内容

所要時間：1時間 人数：10人以上

(1) 口とカラダの元気体操

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。上半身の体操や口腔体操を学び、体験します。



(2) 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。

(3) 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。

(4) 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。



(5) 「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。

“フレイル”について

介護が必要となった原因の第1位は脳卒中等の生活習慣病ですが、高齢になると「高齢による衰弱（フレイル）」が多くなっています。メタボだけでなくフレイルにも注意が必要です。

～フレイルとは～

「健康」と「介護が必要な状態」の中間の虚弱な状態で（右図）そのまま過ごしていると、介護が必要となる可能性が高い状態です。

年のせいと、あきらめてしまいがちですが、適切な取組により、健康な暮らしに戻ることができます。

