



地域包括支援センターの事業紹介

年齢を重ねても健康的な体を保ちましょう

地域包括支援センターでは、高齢者の方などを対象に、介護予防や消費者被害防止、認知症の方の地域での見守りなどに関する講座を開催しています。地域の団体の集会や事業所の研修などに、職員が出向きますので、お気軽にお問い合わせください。

～出張講座の例～

- 健康講座
- 口腔機能講座
- 認知症講座
- 消費者被害防止講座
- 高齢者虐待防止講座
- 認知症サポーター養成講座
- 貯筋体操
- 栄養講座
- 介護保険講座



口腔機能講座の様子



健康講座の様子



ヨガ講座の様子

また、10月から11月にかけて、下記の教室を予定しています。健康な生活を送るために、いろいろな方法を学びませんか？参加募集については、後日あらためてお知らせします。



🌞運動教室 講師：県立多治見病院理学療法士

ロコモティブシンドロームを予防し、自立した生活を送るための体を維持する運動や動作を紹介します。

*ロコモティブシンドロームとは

骨・関節・筋肉など体を支える運動機能が低下し、要介護や寝たきりになる可能性が高い状態です。加齢や生活習慣が原因と言われています。なんとなく「高齢になってから心配すること」と思っていないませんか？実は、初期症状は40代から始まると言われています。

🌞栄養改善教室 講師：管理栄養士

身体の機能維持のためには栄養が重要です。季節に合った調理、食べやすい野菜の切り方など、バランスの良い栄養の取り方などを紹介します。

🌞口腔機能向上教室 講師：歯科衛生士

十分な栄養を摂取するためには、口の働きを良い状態に保つことが重要です。飲み込みのしくみ、顔面体操、歯磨きの方法、歯ブラシの選び方などについて紹介します。

問い合わせ

太平地域包括支援センター …… ☎ (25)1135
滝呂地域包括支援センター …… ☎ (24)5562
南姫地域包括支援センター …… ☎ (20)2021