

Q 介護予防ってどんなことをするの？

自分の体の状態を確認したら、次はいよいよ介護予防を実行してみましょう。清田区では、区役所や地域包括支援センター、区内各介護予防センターなどで、介護予防のためのさまざまな取り組みを行っています。その中の主な取り組みについて簡単にご紹介します。なお「生活機能自己チェックリスト」の結果によっては、利用可能な取り組み内容は変わります。

〈自宅訪問〉

運動や健康チェック、認知症予防など保健師・看護師・栄養士・歯科衛生士・理学療法士などが自宅に訪問し、指導します。



〈すこやか倶楽部〉



地域の方と各介護予防センターが協力して、地区会館などで月1回程度介護予防のお話やレクリエーションを行っています。

〈運動能力向上トレーニング〉



マシンを使わないトレーニングを清田老人福祉センター（清田3条3丁目）で行っています。

〈栄養改善教室〉

栄養についてのお話と実技を清田老人福祉センターで行っています。



〈口腔（こうくう）ケア教室〉

口腔ケアのお話と実技を清田老人福祉センターで行っています。

〈筋力向上トレーニング〉

マシンを使ったトレーニングを、中央（中央区南3条西11丁目）、西（西区八軒1条西1丁目）、東（東区北10条東7丁目）の各健康づくりセンターで行っています。



〈若返ろう！しゃっきり教室〉

本年度7月から新たに、認知症や脳トレーニング、運動、栄養、口腔（こうくう）ケアについてのお話と実技を月4回区役所で行います。詳しくは、本誌「区民のページ」5ページをご覧ください。



〈平成19年清田区健康大学〉

本年度6月から新たに、気軽に通える健康講座を合計10回開催します。実技を交えた呼吸健康法や、健康に関するお話を聞いて自分の健康づくりに役立ててみませんか？

〈介護予防フェア〉

年1回、介護予防や健康づくりの意識を高めてもらおうと、区役所で介護予防フェアを開催しています。昨年度は「身体機能健康チェック」や「介護予防に役立つお話と体操」などのコーナーを設け、好評をいただきました。本年度は11月2日（金）に開催します。



介護予防は、本人の心掛けだけではなく、家族や地域の方の協力も必要です。ぜひこの機会に自分の健康を振り返って、数年先の体のことを考えてみませんか？



Q いつ、どこに相談したらいいのだろう？

介護を必要とする状態とならないように、早い時期から予防の取り組みを始めることが大切です。「元気でいたい」、そう考えたときが始めどきです。さまざまな機関と地域の方が協力して、区民の皆さんの介護予防に取り組んでいます。下記に相談窓口をご紹介しますので、まずはお気軽にご相談ください。

清田区地域包括支援センター

地域を基盤とする介護予防の支援体制を作る上で、統括的な役割を担っています。
（北野1条1丁目）☎888-1717

介護予防センター

地区ごとの身近な相談窓口です。介護予防の普及啓発の活動も行っています。
清田・里塚・美しが丘
（真栄395番地）☎885-7119
清田中央（清田6条1丁目）☎882-5939
北野・平岡（北野7条4丁目）☎885-1230

清田区役所 保健福祉課 保健支援係

地域で介護予防の意識付けが図れるよう、各センターと協力しています。
☎889-2400（内線358、359）