



清田区独自の取り組み

清田区では、介護予防を始めるさまざまなきっかけ作りを行っています。ぜひ参加してみてください。

健康&介護予防フェア

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を会場に毎年開催しています。「健康チェック」「身体能力チェック」「体操コーナー」などさまざまなコーナーを企画します。今年は9月17日(水)に健康フェアと合同で開催します。



▲健康チェックの様子



▲体操コーナーの様子

平成20年度清田区健康大学

昨年度に開校した気軽に通える健康講座です。実技を交えた健康法や健康に関するテーマを楽しく学びます。本年度は6月に開校し、計10回開催します。詳しくは本誌区民のページ5ページをご覧ください。



▲第1回卒業生

介護予防教室 若返ろう!しゃっきり教室

自分の状態を把握し、自分に必要な介護予防のポイントを知り、実践する教室です。6月から週1回で計8回のコースを始めます(8月、10月からも開催します)。



▲教室の様子

相談窓口のご案内



介護予防を始めようと思った方は、下記へ気軽にご相談ください。

清田区役所保健福祉課保健支援係

各センターと協力して、地域住民の介護予防の意識付けを図っています。

☎889-2400 (内線358, 361)

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

ポイント 閉じこもり予防

閉じこもりがちな生活は筋力の低下や消化機能の低下につながります。趣味や地域活動に積極的に参加し、外に出る楽しみを見つけましょう。

メニュー

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回程度介護予防の話やレクリエーションを行っています。



ポイント うつの予防

「疲れやすい」「意欲がわかない」など、いつもと違う感覚はうつの兆候かもしれません。そう感じたら無理をせず休養をとりましょう。

ポイント 認知症の予防

適度な運動と魚や野菜、果物を多くとることが認知症の予防に効果があるといわれています。生活習慣を見直してみましょう。

メニュー

家庭訪問

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・理学療法士などがご自宅を訪問し、指導します。

