

# こんなサービスを 利用しよう!

要支援・要介護状態にならずに地域で生き生きとした生活を送るためには介護予防を意識しましょう。そのためのサービスとして、ここでは地域支援事業を紹介します。サービスを受けるに当たっては、手続きが必要な場合もありますので、それぞれ下枠に記載の問い合わせ先または区役所保健福祉課（内線348）にご相談ください。

## 元気な方（一般高齢者）は・・・

### ●すこやか倶楽部

地域の方を対象に、体操、手工芸、レクリエーションなどを行います。

福祉のまち推進センターなどと連携して、月2～3回程度開催。簡単な申し込みを行うだけで、好きなときに参加できます。



### ●転倒予防教室

転倒の危険度のチェック、体力測定（握力、開眼片足立ち時間）、ストレッチ・筋力トレーニングを行います。



【問い合わせ先：お住まいの地区の介護予防センター（電話番号は右ページ下を参照）】

### ●家庭訪問

保健師などが、自宅を訪問し、健康・介護予防などに関する相談に応じます。



【問い合わせ先：お住まいの地区の地域包括支援センター（電話番号は右ページ下を参照）】

## 虚弱な方（特定高齢者）は・・・

### ●運動能力向上トレーニング教室

自分でできる運動（ストレッチ、立位バランスなど）を楽しく実践します。週2回、3カ月の単位で開催。



### ●栄養改善教室

元気でいるために必要な栄養・食事を楽しむ学習します。

### ●口腔機能向上教室

食べるために欠かせない口の状態を保つ方法を楽しむ学習します。

※上記教室はいずれも豊平老人福祉センター（中の島2-3）で開催されます。

介護予防センター

地域包括支援センター

区役所

まちづくりセンター

居宅介護支援事業所

町内会

介護施設など

福祉のまち推進センター

医療機関

民生委員、ボランティア

社会福祉協議会

食生活改善推進員

## 地域みんなで支え合おう!

住み慣れた地域で高齢者が自立した生活を続けるためには、地域が重要な役割を担っています。そのような中で、関係機関が意見交換を行う介護予防調整会議を地区ごとに開催したり、地域包括支援センターや介護予防センターを拠点に、ネットワークの構築やボランティアの育成を図り、高齢者を守っています。

数年前はできていたのに、今は難しいと感じたら・・・  
近くのスーパーまで休みながらでないと行けない、最近よくつまずく、人に出会っても名前が思い出せない

「どうしたらいいんだろう。」

### 介護予防のポイント

- ◎体を動かして生活機能の低下の予防・改善を  
～活動的に暮らすことが心身を若返らせる
- ◎早期にタイミングよい対応を
- ◎主体的な生活の継続を  
～「できないこと」を手伝ってもらっただけでなく、今「できること」を大切に
- ◎前向きな気持ちで生活にメリハリを
- ◎健康の貯金を  
～日常生活全体がリハビリにつながっている

