

<令和6年度>

介護予防教室「出前講座」

市民の皆さんが住みなれた地域で健康で自分らしく楽しく生活していただけるよう、様々な分野の講師が介護予防に関する出前講座を行います。



- **対 象** 市内在住の65歳以上の高齢者が所属する地域の団体（老人クラブ、町内会、任意のグループ及び高齢者を支援する団体）で、講座の参加者がおおむね10人以上
- **申込方法** 開催希望の**2か月前まで**に受講申込書を大村市長寿介護課窓口又はFAXでご提出ください。
※電話での受付は行っておりません。
- **場 所** 申込団体にてご提供ください。
- **費 用** 無料（**材料費等がかかる講座があります。**）
- **そ の 他** 1団体で**年間6回まで**利用できますが、1講座ごとに受講申込書の提出が必要です。各講座は約1時間です。

お申込み・お問合せ 大村市長寿介護課 予防グループ
本町458-2 プラットおおむら2F（旧浜屋）
電話 0957-20-7301 又は 0957-53-8141
FAX 0957-53-1978



【座学編】

No	タイトル	内容
1	成年後見制度とは？	判断能力が低下し、ひとりで決めることに不安や心配のある人の財産管理や、契約や手続をする際にサポートする制度について学んでみませんか？
2	血圧について	血圧についての身近な疑問を解決！ 受講者には血圧手帳をプレゼント！
3	睡眠について	睡眠とお酒の話～くらしの工夫でできる予防～
4	おいしく食べる口づくり	いつまでもおいしく食べるために、お口の衰え（オーラルフレイル）の予防方法を学びましょう。
5	お口いきいき若返り お口の体操	お口の体操で、小じわやほうれい線にさようなら！
6	お口の健康から骨折予防	お口の健康と骨折予防で生活イキイキ！
7	食生活でフレイル予防	食生活を見直して、フレイルを予防しましょう！ ※フレイル=加齢に伴う心身の衰え
8	骨粗しょう症の予防	身長が縮むのはなぜ？ 食事や運動で骨粗しょう症を予防しましょう！
9	防災について ポリ袋クッキング（実習）	いざという時、日頃の備えや知識が心身を守ります。 ※食材等は申込団体でご準備ください。
10	飲み込みについて （嚥下）	飲み込み（嚥下）や発声のしくみと、誤飲の対応方法や日ごろからできるお口の体操を紹介します。
11	聞こえをチェック！	聞こえに関する悩み相談も交えながら、聞こえのチェックをしてみませんか？

12	薬の種類と飲み方	薬を飲む際の注意点や副作用について学んでみませんか？
13	「はじめよう新しい終活」 "ACP"	人生ノートを活用しながら自分らしい生き方を考えてみませんか？ (大村市版人生ノートをお持ちの方はご持参ください。)
14	バスの乗り方教室	この機会にバスの乗り方を学んでみませんか？ バスの乗り方や I C カードの使い方の講座です。

【運動編】

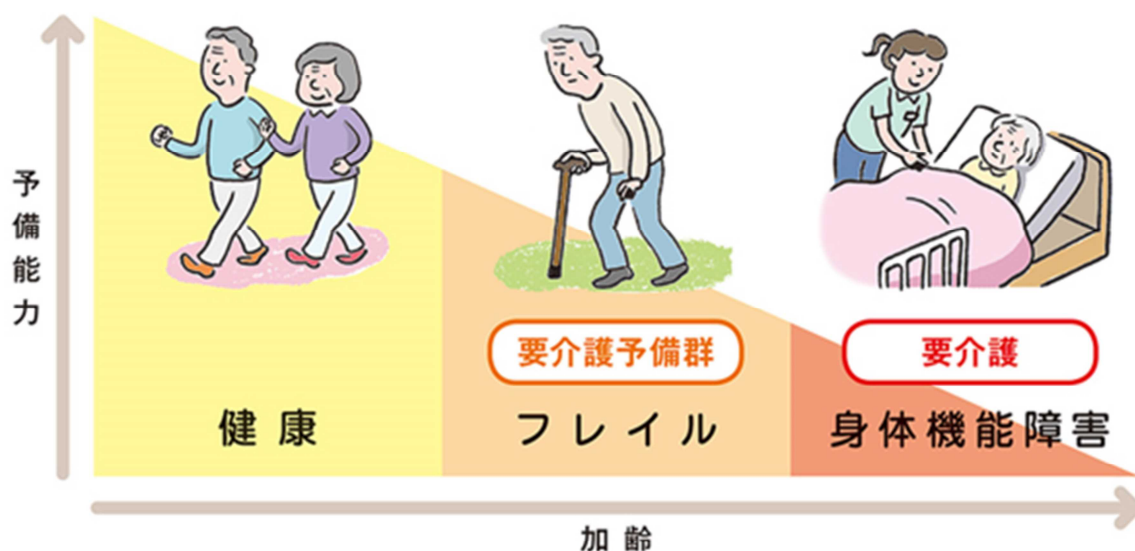
No	タイトル	内容
15	体力測定	いつまでも元気に過ごすために自分の体力をチェックしてみましょう。
16	DVD ビデオ体操	介護予防のための体操を DVD を見ながら実践します。 講座終了後、希望団体には DVD をプレゼント！
17	椅子運動	椅子に座ってできる運動を紹介します。
18	太極拳	初心者でも大丈夫！ ゆっくりとした動きで心身リフレッシュ！
19	スクエアステップ	マットのマス目の上を頭と体を使いながら歩く、転倒及び認知症の予防のための楽しい講座です。
20	シナプソロジー	五感や認知機能を刺激して脳を活性化させましょう。
21	クロスエイジング 【期間限定】	長崎リハビリテーション学院の学生との交流です。 ゲームなどを通し、学生との交流を楽しんでみませんか？ 【9月のみ開催】 9/19 (木) AM、9/20 (金) PM、9/27 (金) AM・PM

* 申込受付完了後、講師等の調整を行った上、後日連絡させていただきます。

～「長生き」から「健康で長生き」へ～

「フレイル」について

動くことが減り、心身の動きが弱くなってきた状態を「フレイル」と言い、口まわりの筋力が衰えることにより、滑舌や食の機能が低下することを「オーラルフレイル」と言います。フレイルの状態をそのままにしておくと、介護が必要になる可能性が高くなりますが、早めにフレイルに気づき、社会参加を心がけ、生活習慣の改善等に取り組むことで健康な状態に戻ることができます。



フレイル予防の5つのポイント



① 毎日の生活にリズムを！



② 体を動かす！

③ しっかり食べる！

④ お口のケアも欠かさずに！

⑤ みんなの支えあいを大切に、孤立を防ぐ！

