

# 介護予防教室「出前講座」

市民がいつまでも住みなれた地域で健康で自分らしく生活していけるように、さまざまな分野の講師が介護予防に関する講座を開催します。



- 申込方法 別紙申込書に必要事項を記入し、大村市長寿介護課窓口へご提出ください。  
※電話、FAXでの受付はしていません。
- 対象団体 老人会、町内会、自主活動グループ、高齢者支援団体等  
(おおむね10名以上)
- 場 所 申込団体にてご提供ください。
- その他
  - 講師料は無料です。会場使用料・材料費等は申込団体でご負担ください。
  - 講師派遣の調整のため、遅くとも開催希望日の1ヶ月前までにお申し込みください。
  - 1講座につき、1枚の受講申込書が必要です。
  - 同年度に同じ講座は2回以上受けられません。

お申込・お問い合わせ 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 または 0957-53-8141



記載があるものを除き、各講座は約 1 時間です。①～⑧は、選択してください。

### 講座 1 介護予防とは 担当：地域包括支援センター職員

- ① 「フレイルチェック」ではじめる健康づくり
- ② 「通いの場」づくり

### 講座 2 体力測定 担当：地域包括支援センター職員

今の自分の体力を測ってみませんか？

種目：CS-30（椅子から立つ・座るの繰り返し 30 秒）

握力、開眼片足立ち、歩行テスト等

### 講座 3 健康体操（講話と実技） 担当：理学療法士

- ① 腰痛について ② 膝痛について
- ③ 口コミ予防 ④ メタボ予防 ⑤ 糖尿病対策

<自宅でできる健康体操>

- ⑥ 立位編 ⑦ 座位編 ⑧ マット編

### 講座 4 スクエアステップ 担当：スクエアステップ指導員

転倒予防、認知力向上、体力づくりを目的とした運動です。

マットのマス目を頭を使いながら歩きます。

### 講座 5 歯と口腔ケア 担当：歯科衛生士

自分の歯で「おいしく食べる」を維持するための口腔ケアや口腔体操を学んでみませんか。

### 講座 6 飲み込みと聞こえ 担当：言語聴覚士

- ① 飲み込み（嚥下）のしくみ、誤飲したときの対応法
- ② お口の健康体操と発生のしくみ
- ③ 聞こえをチェック！楽しむセカンドライフ

## 講座 7 栄養と食生活 担当：管理栄養士

- ① 低栄養・フレイルを防ぐには
- ② 骨粗しょう症の予防
- ③ 健康食品やサプリメントの利用の目安

## 講座 8 クッキング (2 時間) 担当：管理栄養士

- ① 災害に備えて ポリ袋クッキング
- ② 体にやさしく おいしい 減塩クッキング

※食材等は申込団体でご準備ください。

## 講座 9 認知症 担当：地域包括支援センター職員

- ・ 認知症と物忘れとの違い ・ MCI (軽度認知障害) とは？
- ・ 認知症の予防のために血圧や生活習慣病を管理しよう

## 講座 10 シナプソロジー 担当：インストラクター

五感や認知機能へ刺激を与え、それに脳が反応することを上手に利用した脳を活性化させる楽しい実践講座です。

## 講座 11 楽しむ日常生活 担当：作業療法士

元気で生活するためのスゴ技が盛りだくさん

- ① 認知症予防 立位運動編
- ② 認知症予防 座位運動編
- ③ 認知症予防 (パステルアート 90 分 15 名以内 材料費 100 円/人)
- ④ 転倒予防
- ⑤ 自立生活のためのワンポイントアドバイス

## 講座12 レクリエーション・体験

担当：専門講師

<手先を使って認知症予防>

- ① おりがみ (材料費 100 円/人)
- ② 苔玉づくり (材料費 500 円/人)
- ③ 多肉植物鉢植 (材料費 500 円/人)
- ④ フラワーアレンジメント (材料費 500 円/人)

<楽しみながら身体を動かして認知症予防>

- ⑤ 太極拳
- ⑥ 椅子運動
- ⑦ フォークダンス

## 講座13 クロスエイジング

担当：長崎リハビリテーション学院

学生と一緒にゲームなどで交流を楽しんでみませんか？

<9月のみ開催> ※午後のみ開催可

15日(火)、16日(水)、17日(木)、18日(金)、23日(水)

## 講座14 大村市版人生ノートづくり

担当：作成委員

自分を振り返りこれからの人生をより豊かなものにするため、  
あなただけの1冊を作りませんか？

## 講座15 手話って なあに

担当：大村市障がい福祉課

簡単な手話を楽しみながら体験してみませんか。

## 講座16 成年後見制度

担当：社会福祉士

判断能力が低下しても安心して暮らすことのできる制度を  
学んでみませんか。

## 講座17 介護保険制度

担当：長寿介護課職員

- ① 介護保険制度+介護施設について
- ② 介護保険制度+住宅改修・福祉用具について