

<令和8年度>

介護予防教室「出前講座」

市民の皆様がいつまでも健やかに、楽しみを持って生活できるよう、様々な分野の講師が地域へ出向き、介護予防に役立つ講座を開催します。



- 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5人以上
- 申込方法 受講希望日の概ね30日前までに、「受講申込書」を以下のいずれか方法でご提出ください。 ※電話での受付は行っておりません。
窓口：大村市長寿介護課
FAX：0957-53-1978
*申込後、講師等の調整を行い、開催の可否について連絡します。
- 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。各講座は約1時間です。
※年度内1回までは、土日祝日の対応も可能です。

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



【フレイル予防】 フレイルに早めに気づいて健康な状態に戻しましょう

| No | タイトル | 内容 |
|----|-------------------------|--|
| 1 | 体力測定 | 体格、握力、足の筋力、体のバランス、歩行速度等を測定します。毎年測定し、体力を維持していきましょう！ |
| 2 | カルタで学ぼう！ フレイル予防のポイント | フレイルとは加齢に伴う筋力や認知機能の低下状態。フレイル予防に大切な「栄養」「運動」「社会とのつながり」について、楽しみながら学んでみませんか。 |
| 3 | みんなで楽しく DVD ビデオ体操 | 介護予防のための体操をビデオを見ながら実践します。希望団体にはDVDをプレゼント！ |
| 4 | 座ってできる椅子運動 | 椅子に座ったままできる、安全で効果的な運動で、体力維持・向上を目指します。 |
| 5 | 食べる喜び ロづくり | お口の衰え（オーラルフレイル）を予防して、いつまでも美味しく食べよう。 |
| 6 | 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！ 知って得する歯みがきの話 |
| 7 | 転倒予防は お口の健康から | しっかりしたかみ合わせで転倒予防・骨折予防をしましょう。 |

【認知症予防】 認知症になるのを遅らせる、認知症の進行を緩やかにする

| No | タイトル | 内容 |
|----|----------------------------|--|
| 8 | 楽しんで脳トレ&運動！ スクエアステップに挑戦 | 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。 |
| 9 | 脳を刺激！五感で楽しむ シナプソロジー体験 | 五感や認知機能を刺激して脳を活性化させ、集中力や判断力を高めます。 |
| 10 | 脳を活性化する運動 ブレパサイズ | 音楽に合わせて手足を動かし、さらに知的課題の実践も盛り込んだ、体と脳を活性化する運動プログラムです。 |

【健康管理】

| | | |
|----|---|---|
| 11 | 健康長寿のカギは血压ケア！ ～高血压の基準が変わりました～ | 高血压の新基準や、自宅でできる血压管理のポイントについて解説します。受講者には血压手帳をプレゼント！ ※6回の制限に含みません |
| 12 | 薬の疑問を解決！ 安全に正しく使うための薬講座 (要 60 日前申込) | お薬の種類や効果、正しい飲み方、注意点について薬剤師が分かりやすく解説します。 |
| 13 | 骨粗しょう症の予防 | 転倒・骨折を防いで健康寿命をのばしましょう！カルシウムだけじゃない！丈夫な骨を作る食生活と食べ方のコツを伝授します。 |
| 14 | 飲み込みについて（嚥下） (要 60 日前申込) | 飲み込み（嚥下）や発声のしくみと、誤嚥の対応方法や日頃からできるお口の体操を紹介します。 |
| 15 | 聞こえをチェック！ (要 60 日前申込) | 簡単な聞こえのチェックを通して、耳の健康を意識し、補聴器の正しい知識を学びます。 |
| 16 | 睡眠とお酒の話 (要 60 日前申込) | よい睡眠の習慣と、お酒が体に与える影響、適量との付き合い方について学びます。 |
| 17 | 心と体を整える 太極拳体験 | 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！ |

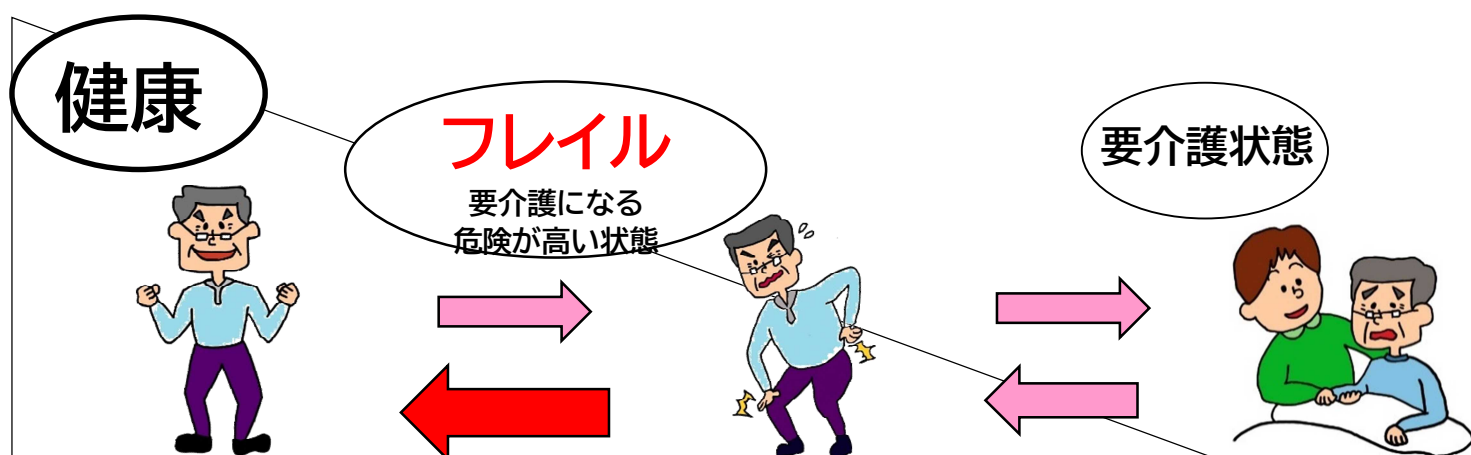
【暮らしに役立つ情報等】

| No | タイトル | 内容 |
|----|----------------------------|---|
| 18 | 災害食を作ってみよう 食べてみよう（試食あり） | 電気やガスが使えないときの食生活を紹介します。 ※試食用の食材は申込団体でご準備をお願いします。 |
| 19 | 助け合いゲームで 体験しよう！ | お住まいの地域でできる助け合い・支え合いを生活支援コーディネーターと一緒に考えませんか？ |
| 20 | 「大村市版人生ノート」 書き方講座 | 大村市版人生ノート作成委員の先生と人生ノートを記入してみませんか？ (大村市版人生ノートをお持ちの方はご持参ください。) |
| 21 | バスの乗り方教室 | 路線バスの乗り方、運賃の払い方、便利な情報などを学び、安心して利用しましょう。 |
| 22 | 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？ |
| 23 | クロスエイジング (世代間交流) | 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】9/8（火）AM・PM、9/9（水）PM |

～「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 たんぱく質を意識した、『バランスのよい食事』
- ② 口腔ケアで『お口の健康』を保つ
- ③ 日常的に『体を動かす（運動）』
- ④ 積極的に『人と交流する（社会参加）』
- ⑤ 定期的な『健康管理（健診）』を行う