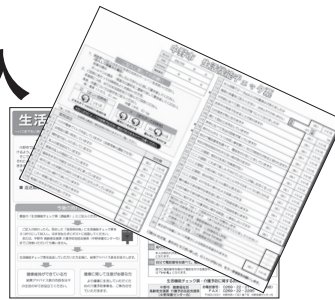


# 生活機能チェック票のご記入 ありがとうございました。

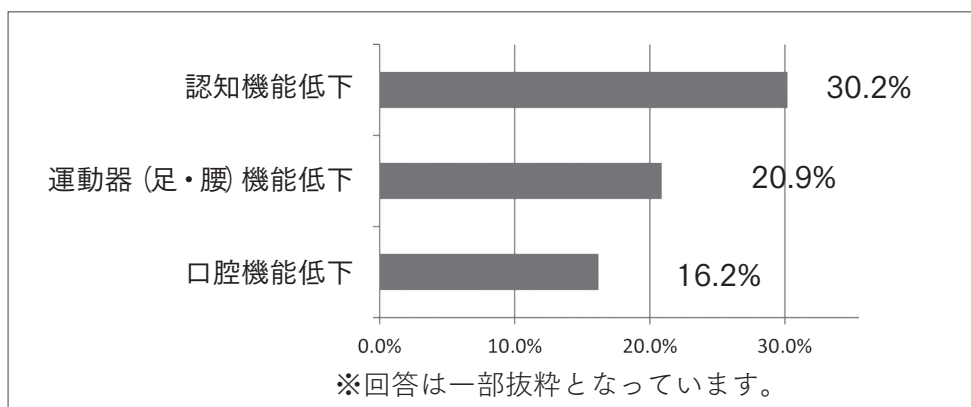
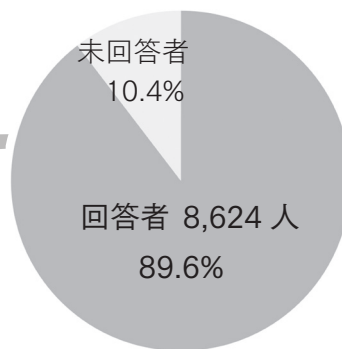
65歳以上の方（介護保険の要支援・要介護認定をすでに受けている方は除く）9,624人に、生活機能チェック票のご記入をいただきありがとうございました。

8月1日時点で8,624人（89.6%）の方に返信いただきました。



## 生活機能チェック票の結果から 分かることは…

生活機能チェック票回答率



# 介護予防の 情報かわら版

### いつまでも元気でいるためには

年齢を重ねることによって現われる生活上の不具合を放っておかないことが大切です。元気なうちから健康づくりに取り組み、いつまでも自分らしく元気に楽しく、生きがいを持って暮らしていきましょう！

### 認知症になっても安心して暮らせる地域づくりのためには

認知症について、正しい知識と具体的な対応方法を知っていただくため、「認知症サポーター養成講座」を開催しています。詳しくは高齢者支援課までお問い合わせください。

市では、介護予防のため、65歳以上の方を対象に教室や訪問での相談を行っています。次のページでは介護予防教室の紹介をしていますので、ぜひご自身の健康づくりにお役立てください。

また、「教室には参加できないけど、介護予防をしたい！」という方には、必要に応じて管理栄養士・保健師・歯科衛生士などが各家庭を訪問させていただいております。皆さん、お気軽にご連絡ください。



## 介護予防教室 へ 行こう！



市で行っている介護予防のための運動教室を紹介します。  
ご自宅までの送迎も行っていますので、お気軽にご参加ください。

### 元気もりもり教室 ～腰痛や膝痛でお困りのことはありませんか～

無理のない運動を行うことで足腰の筋力を向上させ、歩行を安定させたり、体の痛みを和らげることができます。

専門スタッフの指導により、参加者一人一人のペースに合わせた運動を提案します。

※なお、多くの方にご参加いただきたいため、2年続けての参加はできませんので、ご了承ください。

会 場 ながでんハートネット倶楽部 駅前健康ふらざ

回 数 週1回（約4カ月間：全16回）

参加料 320円（1回）



▲マシン運動で筋肉の向上を目指します



▲プールの中では気持ちよく体が伸びます

### お口きたえて体も元気教室 ～元気の源は「お口」にあります！～

硬いものがかみにくくなった。むせやすくなった。口の渴きが気になるなど、お口の機能の低下がある方を対象に開催します。教室では、お口の力や働きを高めるゲームや体操、楽しい訓練、歯や入れ歯の手入れや舌の磨き方などを通してお口の機能を改善します。食事や会話を楽しみ、元気で明るく自立した生活を続けることが目的の教室です。

会 場 中野保健センター

回 数 月2回（約3カ月間：全6回）

参加料 140円（1回：材料費として）



▲吹き矢で楽しく口周りの筋力を鍛えます



▲“健口”体操で「むせ」を防ぎます

問い合わせ先

高齢者支援課介護予防包括支援係（中野保健センター内）  
☎（22）2111（内線366・367）