

介護予防教室・地域活動支援事業

【共通課題の解決に向けた事業展開】

- ① 介護予防を続けられる環境づくり
- ② 集いの場の立ち上げ・継続を支援

(新) 複合型教室 20ヶ所

- ・【1会場で、4種類メニュー×12か月間】

(継) 若返り体操教室 5ヶ所

- ・【1会場で、1種類メニュー×12か月間】



近くの会場で、顔見知りの仲間と頑張りよう!

徒歩等

仲間も出来た。
自分達だけでも続けていけそう!

1年間

専門職

筋トレ
脳トレ
手ばかり栄養
ロトレ
若返り体操



R3は

7ヶ所が自主グループに移行

介護予防サークル支援

- ① 動機づけ面談(市保健師・理学療法士)
・続けて介護予防に取り組むために、目的や効果を参加者と一緒に共有
- ② 専門職の派遣(必要時:年2~3回)
・歯科衛生士・理学療法士・作業療法士・管理栄養士など
・介護予防プログラムに沿って、90分程度の指導
- ③ 仲間で行くためのフォロー
・介護予防サークル配付物品の活用
・市保健師・理学療法士が訪問や電話で活動を支援
- ④ 相談受付(市保健師・理学療法士)
・困りごとについては随時対応

介護予防サークル配付物品

- ・介護予防DVD
- ・介護予防のすゝめ
(カード・拡大シート)

自主グループ化への支援

- ① 1年を通じて仲間づくりを支援
- ② 参加者の自主性を引き出すための専門職による教室の運営方法の指導
(会場準備、受付、準備体操、筋トレなど運動、整理体操、片付け)
- ③ 地域包括支援センターを中心に活動しやすい環境づくりの調整