


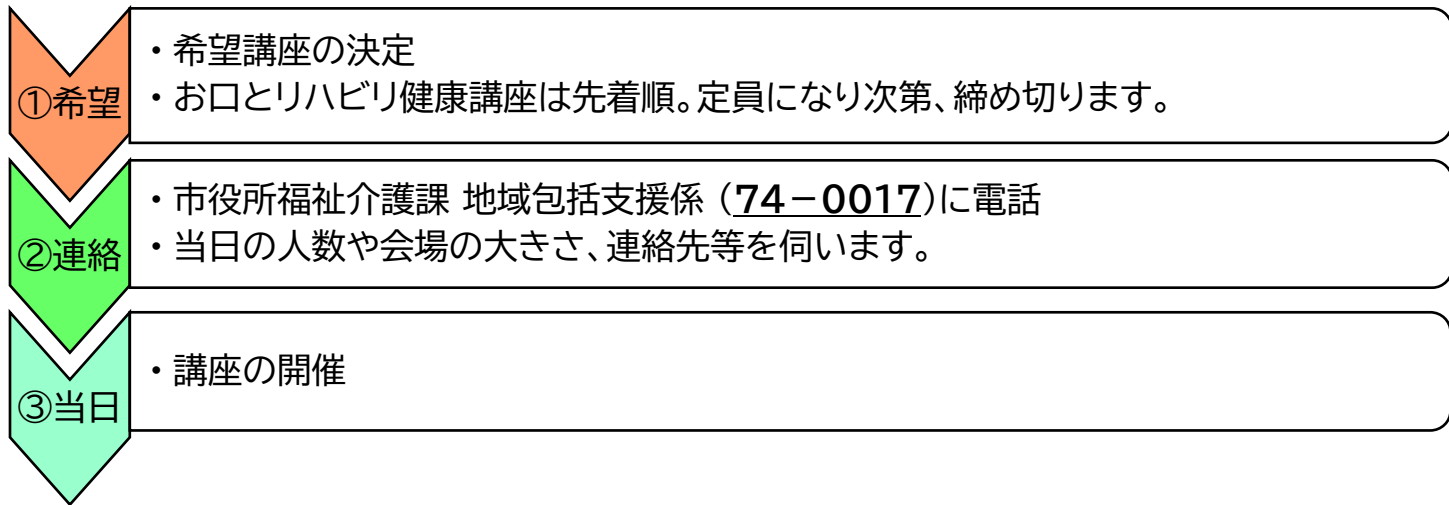
費用は無料！お申込みをお待ちしております。

◆講座は5つあります

① 介護予防講座	② 認知症講座	③ お口の健康講座	④ リハビリ健康講座	⑤ 人生会議講座
元気に長生きするポイントを専門職が指導 	認知症を理解 認知症サポーターになれます 	歯科衛生士が指導 ※先着7会場 	柔道整復師が指導 ※先着10会場 	もしバナゲームでこれからの人生を考えてみよう 

ご希望のテーマに合わせ、保健師や栄養士、社会福祉士等の専門職がお話いたします。

◆講座開催までの流れ



介護予防の豆知識

最新の研究では、下記の項目が明らかになっています。

- ① 「孤独」は肥満より健康に悪い⇒人とつながっていることで、健康度が上昇！
- ② 地域活動やボランティアに参加することで、認知症やうつ病のリスクが減る。
- ③ 週1回以上、趣味や運動教室に参加することで、介護費用等が軽減される。
- ④ 月1、2回、ボランティアに参加することで、介護費用等が軽減される。



教室のお申込みは

妙高市福祉介護課 地域包括支援係(74-0017)

3 すべての人に健康と福祉を



各講座の詳細は裏面

<p>①介護予防講座</p>	<p>■ 元気に長生きするためのポイントを保健師や栄養士、社会福祉士等の専門職がお伝えします。</p> <p>■ 健康長寿のための取り組みをするかしないかで10年後、20年後が変わります。「歳のせい」「仕方ない」「自分はまだ大丈夫」と思わず、介護予防に取り組んでみませんか。</p> <p>○時間：30分から1時間程度</p> <p>○内容：フレイル予防、生活習慣病予防 など</p> 
<p>②認知症講座</p>	<p>■ 認知症になっても安心して暮らせるまちを目指して、認知症について正しく理解するための講座です。</p> <p>■ 受講者は認知症のかたやその家族を見守る「応援者」である「認知症サポーター」になることができます。</p> <p>○時間：1時間程度</p> <p>○内容：①認知症とは、②認知症の症状、③認知症の予防、④認知症の方への対応方法 など</p> 
<p>③お口の健康講座</p> <p>※先着7会場まで</p>	<p>■ からだの健康は お口 の健康から！</p> <p>■ かたいものが食べにくい、口の渇きが気になる、食事中ムセる…などありませんか。笑顔で楽しくおしゃべりしたり、おいしく食事をするために、歯科衛生士がみなさんの「お口の健康」を応援します。</p> <p>○時間：平日(日中)1時間程度</p> <p>○内容：歯科衛生士より元気なお口づくりに関する講話、レクリエーション</p> 
<p>④リハビリ健康講座</p> <p>※先着10会場まで</p>	<p>■ 足腰が元気になるための秘訣を紹介します。</p> <p>■ 妙高市で介護が必要となるきっかけの第1位は「筋力低下」！柔道整復師の先生から指導を受けることができます。</p> <p>○時間：平日13時～14時30分、土曜日14時～15時 ※上記の時間帯の中で、30分から1時間程度</p> <p>○内容：希望に応じた運動の紹介 (例:テレビを見ながら行える運動、椅子に座って行う運動 など)</p> 
<p>⑤人生会議講座</p>	<p>■ もしものときのために自分が望む生き方・逝き方や人生の最終段階で受けたい医療やケアを考えてみましょう。</p> <p>■ 病気のあるなしに関わらず、これからどう生きたいか、自分の気持ちを見つめて、その気持ちを家族や信頼できる人と話し合ってみませんか。</p> <p>○時間：1時間程度</p> <p>○内容：講座の趣旨説明、レクリエーション、グループで話し合い など</p> 