



# 介護予防出前講座のご案内



～毎日元気にイキイキと過ごせていますか?～

高齢になってもイキイキとした生活を続けるためには、元氣なうちからの介護予防が大切です!各サークル活動、老人会活動、公民館活動、お友達同士の集まり(数人のグループでも大丈夫です)などの時間に、介護予防に関する体操や講話はいかがですか?下記のメニューからお申込みください。

## 【申し込みについて】

- (1)うるま市民のグループで、そのうち65歳以上の方が1人以上 参加していること。  
(5名以上のグループから受け付けします)
- (2)講座開始時間は、平日の9時半から3時までの間でできる時間でお申込みください。(申し込み時に調整します)
- (3)希望日の1カ月前までにお申し込みください。(ご希望に添えない場合もあります。)
- (4)会場の確保、椅子などのセッティングなどは各団体でお願いします。
- (5)運動の講座では動きやすい服、シューズでお願いします。水分補給用の飲料は各自で準備をお願いします。

【受講料】 無料      【申込方法】 代表者が介護長寿課へお電話でお申込みください。

## 【講座メニュー】

番号	講座名	時間	内容
1	なぜ介護予防が必要なの?	20分	うるま市の介護保険料や高齢者の現状を知り、介護予防の必要性を学びましょう!
2	講話:高齢者の4人に1人が認知症って本当?!	30分	認知症についての正しい知識と、予防について学ぶ講座です。頭の体操など楽しい脳トレも行います。
	運動:スクエアステップで認知症予防	30分	専用のマットの上でステップを踏むエクササイズです。バランス能力の改善、下肢筋力向上、認知症予防などたくさんの効果があります。
3	「ロコモティブシンドローム」って知っていますか?	30分～1時間	「最近階段の上り下りがつらい」「足腰が痛い」などお困りはないですか?ロコモの正しい知識と運動を学び、筋力アップを目指しましょう!
4	お口が健康だと医療費も安い!	30分	お口が不健康だと医療費が1.5倍高いと言われています。8020目指して、健口長寿になりましょう!
5	歯医者でも聞けない、歯科衛生士のお口のお話	90分	お口の講話以外にも、歯科衛生士が一人ひとりお口のチェックをします。歯を染め出して磨き残しの癖が分かります。歯ブラシなどの口腔ケアグッズのプレゼントもあります!
6	体力テスト	90分	5つの項目で、高齢者でもできる体力テストです。ご自身の体力、筋力を知る目安になります。(参加人数に限りがあります)
7	いきいき百歳体操	1時間	DVDを見ながら椅子に座ってできる体操です。AV機器のご準備をお願いいたします。体操サークル始めたいグループにおススメです!高齢な方でもできる体操です。
8	リズム体操	30分	「ちゃーがんじゅう体操」や歌や音楽に合わせて行う体操です。椅子に座ってもできるリズムカルな体操です。
9	いろいろストレッチ、筋トレ	30分	自宅でもできる、肩こり・腰・ひざ痛予防になるストレッチや筋トレを紹介します。
10	自分でできるフットケア	30分	最近自分の足の裏見えていますか?足のトラブルないですか?自分で簡単にできるマッサージのやり方を紹介します。
11	やーぐまいはなぜいけないの?	15分	「1週間外出していない」は閉じこもりです!「閉じこもり」と「うつ」について正しい知識と、対処法を学びます。
12	尿もれはなぜ起こるのか?	30分	笑ったとき、咳をしたとき尿もれの経験はありませんか?尿もれが気になって外出控えていますか?尿もれ予防の講話と体操をします。
13	認知症サポーター養成講座	90分	認知症の正しい知識と、認知症の人への正しい接し方、私たち地域でできることを学びます。10人以上のグループでお申込みください。

◆ 申込先/お問合わせ先 ◆ 介護長寿課 地域支援係 ☎973-5112