

介護予防講座 メニュー

	テーマ	内容	時間
1	介護予防について	要介護状態にならないための日常生活の注意点	30 ～60分
2	認知症予防について	物忘れが進み認知症にならないための日常生活の注意点や脳トレ体操	90分
3	貯筋体操	高齢期の身体に合わせた筋力低下予防の体操	60分
4	健口体操、お口のケア	高齢期に口の機能(噛む、話す、飲み込む等)が低下しないためのケアの仕方	30 ～60分
5	寝たきり予防	寝たきりにならないための日常生活の注意点や運動	30分
6	膝痛予防・腰痛予防体操	膝痛・腰痛予防体操	30 ～60分
7	健康長寿について	健康で長生きするための注意点や体操	30 ～60分
8	脱水予防・栄養改善について	脱水予防のための日常生活の注意点と脱水や熱中症の症状と対処法及び高齢期に必要な栄養について	30分
9	介護保険制度について	介護保険制度のあらまし	30分
10	シルバーガイドブックについて	シルバーガイドブックのサービス利用方法について	30分
11	地域包括支援センターについて	地域包括支援センターの仕事、利用方法	30分
12	認知症サポーター養成講座	認知症の基礎知識や接し方、予防の方法	60分 ～90分

担当者：保健師、看護師の他、歯科衛生士や栄養士、健康運動指導士、キャラバンメイト等に講師依頼ができます。

※料金の負担はありません

※テーマを組み合わせて希望(短い)時間で行うことも可能です。

※上記以外のテーマについても、ご希望があればお問合せ下さい。

〈お問合せ先〉

香取市高齢者福祉課
高齢者支援班

電話：50-1208

FAX：50-1379