

# 介護予防講座 メニュー

No.	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	在宅介護について	在宅での一部介助のポイント	30 ～60分
3	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	30 ～60分
4	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
5	健口体操、お口のケア	高齢期に口の機能(嚙む、話す、飲み込む等)が低下しないためのケアの仕方	30 ～60分
6	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	30分
7	膝痛予防・腰痛予防体操	膝痛・腰痛予防体操	30 ～60分
8	健康長寿について	健康で長生きするための注意点	30 ～60分
9	高齢期の食事について	熱中症予防、フレイル予防、減塩の工夫について	30分
10	介護保険制度について	介護保険制度のあらまし	30分
11	シルバーパンフレットについて	シルバーパンフレットのサービス利用方法について	30分
12	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
13	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
14	もりもり体操お試しバージョン	認知症予防やいすでできる体操	30 ～60分

担当者：保健師、歯科衛生士、栄養士、リハビリ専門職、キャラバンメイト等に講師依頼ができます。

※一部のテーマは、講師料が必要となります。

※テーマを組み合わせ希望(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：79-6160