

元気にいきいき健康づくり 「介護予防・日常生活支援総合事業」



「介護予防・日常生活支援総合事業」は、家事などの生活を支えるサービスや、住民同士のつながりを中心とした介護予防活動などを通して、地域全体で高齢者の生活を支えるものです。

サービス内容として、生活機能が低下していると判断された方が利用できる「介護予防・生活支援サービス事業」と65歳以上のすべての方が利用できる「一般介護予防事業」があります。

総合事業を活用して介護予防に取り組みましょう。

☎長寿社会課地域支援係 ☎364-1204



一般介護予防事業

高齢者の方々が日常的に介護予防に取り組めるよう、地域でのサロン活動や通いの場づくりなどの活動支援や情報提供を行っています。取り組みとして、「まちづくりしおがま出前講座」の介護予防メニューと「介護予防健康講話」を紹介します。

まちづくりしおがま出前講座 ～メニュー紹介～

申し込みは生涯学習課まで ☎362-2556

リニューアル!



はじめましょう介護予防

これまでの内容（生涯を自立して過ごすための運動・食事・生活の仕方など）のほかに、認知症予防の一部紹介（タブレットで行う簡単操作の脳トレーニングなど）を新たに始めました。実際に1人ずつタブレットを使って脳トレーニングの体験（記憶力・計算力・我慢力・判断力を鍛える）ができます。ほかにも自分で取り組める予防方法も紹介します。

出前講座申し込みの際、備考欄に「認知症予防を希望」と記載してください。



▲初めて体験する人も、夢中で脳トレに取り組んでいました

塩竈市オリジナル体操 「しおがまトロっとエクササイズ」

筋力アップ・姿勢強化・バランス運動で転倒予防を目指す体操です。氷川きよしの「きよしのズンドコ節」に合わせて、最後はみんなで決めポーズをします。



ロコモティブ・シンドローム予防のための体操

ロコモティブ・シンドローム(ロコモ)とは、骨や関節、筋肉などの運動器が衰え、介護が必要になる危険性が高い状態のことです。片脚立ちやスクワットなどの運動を継続することで、筋力やバランス能力、転倒予防効果が期待できます。これらの運動を音楽に合わせて体操する「ロコモ体操」を行います。

～7つのロコモチェック☑～

ひとつでも当てはまれば、ロコモである可能性があります。

- 家のやや重い仕事が困難
(掃除機の使用、布団の上げ下ろしなど)
- 2kg程度の買い物をして持ち帰るのが困難
- 片脚立ちで靴下が履けない
- 家の中でつまずいたり滑ったりする
- 15分くらい続けて歩けない
- 階段を上るのに手すりが必要である
- 横断歩道を青信号で渡りきれない



介護予防健康講話 ～栄養のお話・お口の健康のお話～

健康な毎日過ごすために、**介護予防の鍵は「食べること」**と言われています。食べることによって、全身の機能が使われ、体が活性化されて生活機能が高まります。そのためには、**栄養・運動・口腔ケア**の3つが大変重要です。

今年度は、町内会や地域の健康づくり・介護予防に取り組んでいるサークルを対象に、栄養とお口の健康について講話を実施しています。講師は管理栄養士、歯科衛生士です。

※今年度の申し込みは終了しましたが、来年度も介護予防に関する講話の実施を予定しています。



参加者からの感想

【お口の健康のお話】

お口の体操など具体的に説明していただき大変良かった。

【栄養のお話】

毎日の食生活の大切さを知りました。



源 ねのりかま

介護予防・生活支援サービス事業

高齢者の方々の日常生活の自立を目的としており、要介護認定で要支援1～2の認定を受けた方または基本チェックリストを受けて生活機能が低下していると判断された方(事業対象者)が利用できます。

なお、サービスを利用するには塩竈市地域包括支援センターにおける介護予防ケアマネジメントが必要です。介護予防ケアマネジメントを受けていないと利用できませんのでご注意ください。

市内地域包括支援センターの連絡先は下記をご覧ください。

【通所型サービスA いきいきデイサービス】

介護予防(生活機能の維持・向上)を目的に、体操・運動・趣味活動・レクリエーションなどを行います。希望により、職員が自動車で利用者を送迎します。

利用日 (火)～(金) (祝日、12月28日～1月4日は休み) **ところ** 清水沢東老人憩いの家(清水沢3-24-3)

利用回数 週1回程度 **利用料金** 昼食代(希望の方のみ弁当を注文します)

サービス提供事業者 社会福祉法人塩釜市社会福祉協議会

<主な一日の流れ>

9時30分～ 送迎 10時30分～ バイタルチェック、軽い体操、健康教室
12時00分～ 昼食 13時00分～ 創作活動など
15時00分～ 送迎



【訪問型サービスB ちょこっとヘルプ】

在宅のひとり暮らし高齢者などに対して、身体介助を必要としない軽易な日常生活上の援助をします。家族のための家事や日常的な家事の範囲を超えるものはサービスの対象外です。

利用日 (月)～(金)(祝日を除く)9:00～17:00

利用回数 1回1時間程度、週2回まで **利用料金** 1時間160円

サービス提供事業者 公益社団法人塩釜市シルバー人材センター



塩竈市西部地区地域包括支援センター	電話 367-0414
塩竈市南部・東部地区地域包括支援センター	電話 290-7185
塩竈市北部1地区地域包括支援センター	電話 361-3822
塩竈市北部2地区地域包括支援センター	電話 362-1911
塩竈市浦戸地区地域包括支援センター	電話 361-2931

※塩竈市地域包括支援センターは市内に5つあり、職員は保健師・社会福祉士・主任介護支援専門員などの専門職です。サービスの利用については、お住まいの地区を担当するセンターにご相談ください。

なお、担当区域などに関しては市ホームページをご確認ください。

塩竈市 高齢者の総合相談窓口

検索