

# 蕪崎市介護予防マップ

## ～自分らしい生活続けるために介護予防に取り組み、健康寿命の延伸を目指しましょう!!～

### 一般介護予防事業

心身機能・生活機能を維持・向上させる「介護予防」のポイントは6つの要素で構成されています。蕪崎市では皆さんと一緒に取り組める介護予防事業を行っています。ぜひ気軽に参加し、住み慣れた地域でいつまでもいきいきと生活していきましょう。

介護予防の6つのポイント

- ① **運動機能** 筋力が落ちると、転倒の危険性が増えたり、寝たきりの原因になります。転倒による骨折を防ぐためにも筋力の維持向上が必要です。
- ② **栄養改善** 疲れやすくなったり、ちょっとしたことで体調を崩しやすくなるため、栄養をしっかり摂ることが必要です。
- ③ **口腔機能** 口の中の健康状態が悪化すると食欲が低下することがあります。口の健康が元気の源でもあります。口の健康を維持向上することが必要です。
- ④ **閉じこもり傾向の有無** 活動が少ない生活が続くと、筋力や食欲が低下することがあります。外に出て、色々な人と交流をはかたり、身体を動かして気分をリフレッシュしていくことが必要です。
- ⑤ **うつ傾向の有無** 気分が落ち込み、何もする気がおきないような状態が続くと「うつ」になりやすくなります。また、活動量が減り、寝たきりなどの状態になりやすくなります。
- ⑥ **認知機能** 脳は使うことで鍛えられます。人と交流したり、本を読んだり、日記をつけるなど、脳を積極的に使いましょう。生活習慣を改善することで予防も可能です。

- ・「いきいき貯筋クラブ」⇒各町公民館にて健康運動指導士の指導のもと、健康体操や運動を行います。講師の入らない期間は、自主活動として各町ごとにシニア健康サポーターを中心に運動を行います。※裏面日程を参照。
- ・「いきいき百歳体操」⇒調節可能な重りを手首や足首に巻きつけて行う筋力運動です。イスに座ってゆっくりとした簡単な動作をビデオを見ながら行います。65歳以上の方が5人以上集まれるグループが対象です。（実施希望のグループは地域包括支援センターへお問い合わせください）
- ・「シルバークッキング教室」⇒管理栄養士の指導のもと、健康食について学ぶ教室です。※調理実習はせず、講義を行いますので、申し込みは不要です。
- ・「いきいき健口教室」⇒歯科衛生士の指導のもと、口の健康法や口の体操等を学ぶ教室です。※いきいき貯筋クラブの一部として開催します。※裏面日程を参照。
- ・「健康相談・健康講座」⇒健康についての相談にお答えします。要望があれば健康講座を開催します。
- ・「蕪崎市地域まるごと介護予防推進事業」⇒身近な地域（各町公民館など）に集まり、（出前塾など）定期的に交流や活動をすることで介護予防・閉じこもり予防につなげることを目的として、各地区の実情に応じて活動を行います。※日程、活動内容は各地区により異なります。各地区役員にご確認ください。
- ・「脳若返り教室」⇒タブレット型端末を使い、視覚・聴覚を刺激し指先を動かすことで脳を活性化する認知症予防のための脳トレーニング教室です。
- ・「脳ひらめき教室」⇒認知症専門職の回想法による認知症予防教室です。※いきいき貯筋クラブの一部として開催します。申し込みは不要です。
- ・「もの忘れ相談日」⇒もの忘れが気になる方やその家族の相談、もの忘れの予防法や生活改善について相談に応じます。（直通電話 もの忘れ相談センター ☎23-4464）

### 趣味・活動の場

- ・「老壮大学」⇒蕪崎市在住の60歳以上の方なら、どなたでも入学できます。月1回の講演、各教室やクラブ活動があります。 ※入学金2,000円  
ご希望の方は下記、または蕪崎市社会福祉協議会（☎22-6944）へお問い合わせください。

### ボランティア活動に興味のある方

- ・「介護支援ボランティア事業」⇒ボランティア活動を通じて社会参加し、自分自身の介護予防を図ります。 ※事前研修があります。ご希望の方は下記へお問い合わせください。
- ・「シニア健康サポーター養成研修」⇒シニア健康サポーター養成研修を受講した方がサポーターとして登録され、介護予防事業へ協力していただくとともに、自らの介護予防に役立てていただきます。
- ・「認知症サポーター養成講座」⇒認知症を正しく知り、認知症の方や家族に対しての「応援者」を増やしていくことを目的に講座（出前講座）を開催しています。受講後、サポーターの目印としてオレンジ色のプレスレット（オレンジリング）、または蕪崎市版オレンジカードを配布しています。

### お申込み・お問い合わせ

蕪崎市 長寿介護課・蕪崎市地域包括支援センター  
（蕪崎市保健福祉センター内）

☎:0551-23-4313 FAX:0551-23-4316

### その他の高齢者福祉サービス

65歳以上のひとり暮らしの方

ひとり暮らし高齢者台帳に登録した方

- ・絵手紙の会6団体の作成による絵手紙を月1回送付し、管内郵便局による安否確認を行います。

ひとり暮らし高齢者台帳に登録した75歳以上の方

- ・タクシーの初乗り運賃を、最大24回助成します。

または高齢者世帯、かつ調理が困難な方

- ・配食サービス⇒平日（月～金）、昼食（1食300円）の配達と配達時に安否確認を行います。 ※土・日・祝日・年末年始（12/29～1/3）は配食サービスがありません。

緊急時の通報手段確保が困難な方かつ虚弱高齢者

- ・ふれあいペンダント（緊急連絡装置）の設置。緊急ボタンにより山梨県見守りセンターへ通報、または相談を行います。月1回、見守りセンターから「お元気ですか？」の連絡が入ります。 ※24時間体制・無料・固定電話設置必須

または65歳以上のねたきり・認知症高齢者、または88歳以上高齢者

- ・地域住民の訪問（ヤクルト）⇒月1回、民生委員による見守り訪問を行います。ヤクルト2本・無料

または災害や救急時の対応が困難な方

- ・救急時安心情報キット⇒救急時安心情報シートに医療情報等を記入・保管し、災害や救急時に役立てます。

介護用品の支給（おむつ給付）

- ・紙おむつ・尿とりパット又は介護用品のクーポン券を支給します。 ※対象者条件あり。ご希望の方はお問い合わせください。



3密の回避、体調管理の徹底、飛沫・接触感染防止対策を行った上で実施します。体調不良がある場合には参加を見合わせてください。

## いきいき貯筋クラブ



地区	開催日									自主活動サポーターフォロー日
	第1回	第2回	第3回	第4回	第5回	第6回	第7回	第8回	第9回	
荏崎A	7月3日	7月24日	8月7日	8月28日	9月4日	9月25日	10月2日	10月23日	1月22日	3月4日
	月曜日	月曜日	月曜日☺	月曜日	月曜日	月曜日◎	月曜日	月曜日	月曜日①	月曜日
円野町	7月7日	7月21日	8月4日	8月18日	9月1日	9月15日	10月6日	10月20日	2月2日	2月16日
	金曜日	金曜日	金曜日	金曜日	金曜日☺	金曜日	金曜日◎	金曜日	金曜日①	金曜日
穴山町	7月10日	7月31日	8月7日	8月21日	9月11日	9月25日	10月16日	10月30日	12月18日	3月18日
	月曜日	月曜日	月曜日	月曜日☺	月曜日	月曜日	月曜日	月曜日◎	月曜日①	月曜日
荏崎B	7月11日	7月25日	8月8日	8月22日	9月12日	9月26日	10月10日	10月24日	11月28日	2月27日
	火曜日	火曜日	火曜日◎	火曜日	火曜日	火曜日	火曜日☺	火曜日	火曜日①	火曜日
藤井町	7月13日	7月27日	8月10日	8月24日	9月14日	9月28日	10月12日	10月26日	12月14日	1月11日
	木曜日	木曜日	木曜日	木曜日◎	木曜日	木曜日☺	木曜日	木曜日	木曜日①	木曜日
大草町	7月18日	11月7日	11月21日	12月5日	12月19日	1月9日	1月23日	2月6日	2月20日	7月4日
	火曜日①	火曜日	火曜日	火曜日	火曜日	火曜日	火曜日☺	火曜日	火曜日◎	火曜日
旭町	7月31日	11月6日	11月20日	12月4日	12月18日	1月15日	1月29日	2月5日	2月26日	5月15日
	月曜日①	月曜日	月曜日	月曜日☺	月曜日	月曜日	月曜日◎	月曜日	月曜日	月曜日
清哲町	8月3日	11月2日	11月16日	12月7日	12月21日	1月4日	1月18日	2月1日	2月15日	6月1日
	木曜日①	木曜日	木曜日	木曜日	木曜日☺	木曜日	木曜日	木曜日◎	木曜日	木曜日
中田町	8月28日	11月13日	11月27日	12月11日	12月25日	1月15日	1月22日	2月5日	2月19日	6月12日
	月曜日①	月曜日	月曜日	月曜日	月曜日	月曜日◎	月曜日	月曜日☺	月曜日	月曜日
竜岡町	9月14日	11月9日	11月30日	12月14日	12月28日	1月11日	1月25日	2月8日	2月22日	6月8日
	木曜日①	木曜日	木曜日	木曜日	木曜日	木曜日	木曜日◎	木曜日	木曜日☺	木曜日
神山町	9月20日	11月1日	11月15日	12月6日	12月20日	1月17日	1月31日	2月7日	2月21日	6月21日
	水曜日①	水曜日	水曜日	水曜日	水曜日	水曜日☺	水曜日	水曜日◎	水曜日	水曜日
穂坂町	11月10日	11月24日	12月8日	12月22日	1月12日	1月26日	2月9日	3月8日	3月22日	10月27日
	金曜日	金曜日	金曜日	金曜日◎	金曜日	金曜日☺	金曜日	金曜日	金曜日①	金曜日

【時間】 午前9時30分～11時00分

※ 台風、雪等、荒天の場合や新型コロナウイルス感染症の状況により、中止・変更になる場合があります。

※ ◎ の日は「いきいき健口教室」として、口の健康について勉強します。

※ ☺ の日は「シルバークッキング教室」として、栄養について勉強します。調理実習はせずに、講義のみになります。

※ ① の日は「脳ひらめき教室」として、回想法による認知症予防教室を行います。

自主活動サポーターフォロー日は、ヴァンフォーレ甲府のスタッフが対応します！



## いきいき貯筋（自主活動）クラブ

地区	クラブ名	会場	日程	時間
荏崎A	にこにこ健康クラブ	荏崎市民交流センター3階（多目的ホール）	毎月 第1・第4月曜日	9:30～11:00
円野町	さわやか貯筋クラブ	つぶらの会館	毎月 第1・第3金曜日	9:30～11:30
穴山町	すずかけ貯筋クラブ	穴山町ふれあいホール	毎月 第3月曜日 （祝日は翌週の月曜日）	9:30～11:30
荏崎B	ハッピー貯筋クラブ	荏崎市保健福祉センター2階	毎月 第2・第4火曜日 （詳細の日程は別紙参照）	9:30～11:30
藤井町	あじさい貯筋クラブ	藤井公民館	毎月 第2・第4木曜日 （詳細の日程は別紙参照）	9:30～10:30
大草町	いきいき貯筋クラブ	大草ふれあいセンター	毎週 火曜日 （いきいき百歳体操を実施）	9:30～11:00
旭町	旭いきいきクラブ	旭公民館	毎月 最終月曜日 （詳細の日程は別紙参照）	9:30～11:00
清哲町	いきいき清哲クラブ	清哲会館	毎月 第1木曜日	9:30～11:00
中田町	自主いきいき貯筋クラブ	中田公民館	毎月 第2・第4月曜日 （祝日も開催）	9:30～11:30
竜岡町	いきいきサークル	竜岡公民館	毎月 第2・第4木曜日	9:30～11:30
神山町	さくら貯筋クラブ	武田の里ふれあいホール	毎月 第3水曜日	9:30～11:00
穂坂町	スマイル貯筋クラブ	穂坂町コミュニティセンター		9:30～11:00

### 【注意点】 いきいき貯筋クラブ・自主活動共通

水分補給できるもの・室内用運動靴（荏A・Bは不要）・体操ができる服装・マスク着用でご参加ください。

※ できるだけ、不織布のマスク着用をお願いします。

申込みの必要はありませんので直接会場にお越しください。

## シニア健康サポーター養成研修

	日程	時間	内容	場所
1回目	6月7日（水）	13:30～15:30	介護予防について、介護予防活動における高齢者へのサポート方法、体操等の指導	荏崎市保健福祉センター
2回目	6月15日（木）			
3回目	6月30日（金）			

## 脳若返り教室

回数	前半コース（全12回）	
1	4月17日	月
2	4月24日	月
3	5月8日	月
4	5月22日	月
5	6月12日	月
6	6月26日	月
7	7月10日	月
8	7月24日	月
9	8月14日	月
10	8月28日	月
11	9月11日	月
12	9月25日	月

10:00～11:00

回数	後半コース（全12回）	
1	10月16日	月
2	10月30日	月
3	11月13日	月
4	11月27日	月
5	12月11日	月
6	12月25日	月
7	1月15日	月
8	1月29日	月
9	2月5日	月
10	2月19日	月
11	3月4日	月
12	3月18日	月

10:00～11:00

### 【持ち物】

筆記用具・動きやすい服装・眼鏡等（必要な方）・マスク着用

### 【場所】

荏崎市保健福祉センター2階

※ 新型コロナウイルス感染状況により添削方式に切り替えることがありますのでご了承ください。