

蕪崎市介護予防マップ

～自分らしい生活を守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、脳を積極的に使しましょう。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。講師のいない期間は、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。申込みは不要です。※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。申込みは不要です。※いきいき貯筋クラブの一部として開催します。※調理実習はせず、講義を行います。※裏面日程を参照。
- ・「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。申込みは不要です。※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。
- ・「蕪崎市健幸シニア応援事業」⇒地域住民によって（通いの場）を自主的に運営する任意団体に対し運営に要する費用の一部を助成します。※詳細はお問い合わせください。
- ・「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させ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。申込みは不要です。※裏面日程を参照。
- ・「もの忘れ相談」⇒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）

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。
- 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虚弱高齢者
 - ・ふれあいペンダント（緊急連絡手段）の整備。緊急ボタンにより山梨県見守りセンターへ通報、または相談を行えます。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
- または65歳以上のねたきり等高齢者、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ちます。
- ひとり暮らし高齢者台帳に登録した75歳以上の方または80歳以上のみの住民税非課税世帯
 - ・タクシー利用券を最大24枚交付します。（金額は地区により異なります。）
- 介護用品の支給（おむつ給付）
 - ・介護用品のクーポン券を支給します。※対象者条件あり。

趣味・活動の場

「蕪崎市シニアカレッジ」⇒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2,500円（体験入学500円）ご希望の方は蕪崎市社会福祉協議会（☎22-6944）へお問い合わせください。

ボランティアの活躍の場

「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。ご希望の方は蕪崎市社会福祉協議会（☎22-6944）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。

地域のづく

蕪崎市では、住民主体による地域づくりをバックアップしています。わかりやすく解説動画を作成しましたので、ご覧ください。右記のQRコードをスマートフォンで読み込むと動画が見られます。



医療・介護の情報検索システム

病院・介護事業所の地図や住所のほか、受けられる支援など、様々な検索が可能です。このシステムは「県央ネットやまなし」（甲府市、蕪崎市、南アルプス市、甲斐市、北社市、中央市、笛吹市、山梨市、甲州市、昭和町、市川三郷町、富士川町の9市3町からなる「やまなし県央連携中枢都市圏」の愛称）の取組みになります。ぜひご活用ください。



いきいき貯筋クラブ

※赤枠の日は日程が変更になっているため、ご注意ください。

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	
韮崎A	7/14 月	7/28 月	8/25 月◎	9/8 月	9/22 月①	10/27 月	11/10 月	12/8 月②	12/22 月	3/9 月
円野町	7/4 金	7/18 金	8/8 金	8/29 金	9/5 金①	9/19 金	10/3 金②	10/17 金	10/31 金◎	2/6 金
穴山町	6/30 月	7/28 月②	8/4 月	8/18 月	9/1 月	9/22 月	10/6 月◎	10/20 月	11/10 月①	2/16 月
韮崎B	7/8 火	7/29 火	8/19 火◎	8/26 火	9/9 火	9/30 火	10/14 火②	10/28 火	11/11 火①	2/10 火
藤井町	7/24 木	8/7 木	8/28 木◎	9/11 木	9/25 木	10/9 木	10/23 木②	11/13 木	11/27 木	2/26 木
大草町	11/4 火①	11/18 火	12/2 火	12/16 火	1/6 火	1/20 火	2/3 火②	2/17 火	3/3 火◎	7/1 火
旭町	11/17 月①	12/1 月	12/15 月	1/5 月	1/26 月	2/2 月	2/16 月②	3/2 月	3/16 月◎	8/4 月
清哲町	11/6 木	11/20 木	12/4 木①	12/18 木	1/15 木	2/5 木◎	2/19 木	3/5 木	3/19 木②	7/3 木
中田町	10/27 月①	11/17 月	12/8 月	12/22 月②	1/19 月	1/26 月◎	2/9 月	3/9 月	3/23 月	7/28 月
竜岡町	11/27 木	12/11 木	12/25 木①	1/8 木	1/22 木	2/12 木②	2/26 木	3/12 木	3/26 木◎	8/28 木
神山町	11/5 水	11/19 水	12/3 水①	12/17 水	1/7 水	1/21 水	2/4 水②	2/18 水	3/4 水◎	8/6 水
穂坂町	11/7 金	11/21 金	12/5 金①	12/19 金	1/9 金	1/30 金	2/6 金◎	2/20 金	3/6 金②	3/13 金

【時間】 午前9時30分～11時00分

※ 台風、雪等、荒天の場合や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。

※ ② 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。



いきいき貯筋クラブ（自主活動）

地区	クラブ名	会場	日程	時間
韮崎A	にこにこ健康クラブ	韮崎市民交流センター ニコリ3階 (多目的ホール)	毎月 第2・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	すすかけ貯筋クラブ	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
韮崎B	ハッピー貯筋クラブ	韮崎市民交流センター ニコリ3階 (多目的ホール)	毎月 第2・第4火曜日	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	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	旭いきいき貯筋クラブ	旭公民館	毎月 最終月曜日	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

【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(韮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。

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

回数	日程	時間	内容	場所
1回目	6月5日(木)	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	韮崎市民交流センター ニコリ3階 多目的ホール
2回目	6月12日(木)			
3回目	6月26日(木)			

脳若返り教室

回数	前半コース(全12回)	
1	4月8日	火
2	4月22日	火
3	5月13日	火
4	5月27日	火
5	6月3日	火
6	6月17日	火
7	7月1日	火
8	7月15日	火
9	8月5日	火
10	8月19日	火
11	9月2日	火
12	9月16日	火

10:00～11:00

回数	後半コース(全12回)	
1	10月7日	火
2	10月21日	火
3	11月4日	火
4	11月18日	火
5	12月2日	火
6	12月16日	火
7	1月6日	火
8	1月20日	火
9	2月3日	火
10	2月17日	火
11	3月3日	火
12	3月17日	火

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】

韮崎市老人福祉センター2階