

「通いの場」づくり 一緒にさせてください！



体操や介護予防講座として 地区会館へ出張します！ (何回でもOK)



Aさん (A地区)

会館で高齢者の方向けに体操を定期的にできたらいいと思うけど、どうしたらいいですか。

DVDの再生機器と椅子があれば、始められます。3か月程度、市職員や理学療法士が出向き、体操をみなさんと続けられるようお手伝いします。



高齢介護課



Bさん (B地区)

企画しても参加者が集まるか、飽きられないのかも心配です。

体操は、定期的に体力測定をして効果を実感し楽しんで参加していただけるようにします。栄養や口腔のお話など色々なプログラムもできますよ。



高齢介護課

市では

こんなお手伝いができます
(無料)

- 体操の指導
- おもりの貸し出し
- 介護予防や健康づくりのお話
- 体力測定会の実施
- 専門職の派遣
- 〔理学療法士・管理栄養士・
歯科衛生士〕
- 栄養相談や健康相談

など



通いの場とは？

「通いの場」とは、地域の住民同士が気軽に集い、一緒に体操したりお茶をしたりと継続して活動をする場所で、地域の介護予防の拠点となる場所でもあります。会館に定期的に通うことでなじみの関係を深め、地域でいきいき暮らし続けられるよう、厚生労働省では通いの場づくりを推進しています。

社会との
つながり

認知機能
の低下を
予防

介護予防の場

運動機能
のアップ



口腔機能
の向上

通いの場

食生活の
見直し



「ええとこふじいでら♪体操」は毎月第3水曜日、イオン藤井寺にて開催中です。見学も歓迎です。

通いの場を広げていくため
出張講座に取り組んでいます。
皆様の地域からのご依頼、
お待ちしております！

問
合
先

藤井寺市 健康福祉部高齢介護課
(市役所 1階③番窓口)
☎072-939-1164
担当 佐藤 美早紀



こんな介護予防講座ができます

例

イメージは動画
をご覧ください

しっかり筋トレ 「あんたとふじいでら♪体操」

ストレッチや有酸素運動、おもりを使った筋トレのプログラム。一人では辛くてもみんなとなら続きます！



「セルフチェック」

身体の変化に早く気付くために、自分でできるチェック方法を覚えましょう。ふくらはぎの細さ、爪の色などで簡単に確認できます。



笑いの健康法「笑いヨガ」

「挨拶笑い」「ブクブクがい笑い」「後出しジャンケン」など。声を出して笑って手拍子をして、健康を手に入れる方法を伝授します！



健康な口づくり

いくつになってもしっかり食べるためにはお口のお手入れが大切です。舌や喉の体操、入れ歯の洗い方など歯科衛生士さんに学びます。

