

介護予防教室のご案内

介護予防とは、健康寿命を延ばし、生き生きとした生活を送るための取り組みです。
皆さんも地域包括支援センターで案内・開催している介護予防教室に参加してみませんか？

運動機能向上教室

スポーツクラブや地域の公民館で、専門のスタッフから自宅でも続けられる運動を学びます。
週1回、3ヶ月のコースで参加前と参加後に体力測定を行います。
参加者の方からは、「運動についていけるか心配だったけど楽しく運動ができた」「はじめは緊張したがあっという間の3ヶ月だった」とうれしいコメントをもらっています。



栄養とお口の健康教室

管理栄養士や歯科衛生士など専門のスタッフから栄養とお口の健康について学びます。講義ばかりではなく、歯のブラッシングの方法や毎日の食事の栄養の見直し、お口のトレーニングなど楽しみながら知識を得てもらいたいと思っています。
歯ブラシや歯間ブラシを実際に使ってブラッシングをしたり、歯科衛生士の個別指導の時間や、管理栄養士の、高齢者に必要な栄養や食事についての説明などがあります。介護施設での献立の例などで分かりやすく、また楽しく食事のとり方等について学びます。簡単なおやつ作りも計画していますよ。



生きがい湯ったり教室

ひとり暮らし高齢者や高齢者のみの世帯などの方を対象に地域の公衆浴場を利用して、入浴・会食・健康チェック・健康相談・レクリエーションを行います。
今年度のレクリエーションは折り紙と和紙で作るティッシュカバー作りを予定しています。
会食では自宅まで配達もしている業者の弁当を紹介し、皆で食べます。



家族介護教室

高齢者を介護している家族等が、介護に関する知識や技術・介護者の健康管理について学ぶための教室を開催しています。また年々増えてきている認知症に関することもテーマにし行います。
昨年度はグループホーム関係者と家族と包括職員での意見交換会や、認知症予防・高齢者が食べやすい献立を紹介し、調理実習を行いました。



元気はつらつ倶楽部

皆さんの地元の公民館を利用し、ストレッチ体操や音楽に合わせての体操などを行います。
また新聞やタオル、ペットボトルなど身近なものを使っての運動やスポーツクラブから講師を招いての運動教室も予定しています。
3つの校下、4ヶ所の会場で開催しています。

- 横田校下：宮田町公民館
- 西条校下：高岡市立西条公民館
- 成美校下：開発熊野公民館、羽衣公民館



高岡いきいき倶楽部

脳トレーニング、園芸、音楽など様々なプログラムで楽しく認知症や閉じこもりの予防、そして認知症予防の正しい知識を得てもらいます。
今年度は富山福祉短大と協力し、臨床美術のプログラムを多く取り入れています。臨床美術では、独自のプログラムに沿って創作活動を行うことにより脳が活性化し、その人の潜在能力を高めていくことを目的としています。
昨年度の園芸教室では、鉢への絵付けをしたあとに花の苗を植えました。花を植える作業を楽しむだけでなく、花の世話や成長も楽しんでもらいました。

