

始めよう！続けよう！ 介護予防

各種介護予防事業の参加者を募集

住み慣れた地域で自分らしく暮らしていくために、介護予防に取り組みましょう。

問い合わせ 高齢者福祉課（市庁舎2階、☎65・4145）

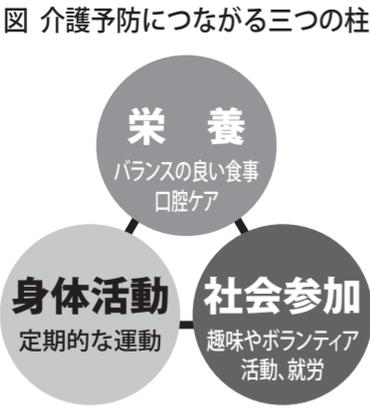
要介護にならないために

加齢とともに、心身の活力（筋力や認知機能など）が低下し、要介護状態に近づくことを「フレイル」といいます。日本の65歳以上の人の約1割が、フレイルの状態といわれています。

フレイルは、生活習慣の改善や適切な予防を行うことにより、健康な状態に回復することができま

介護予防につながる 三つの柱

介護予防で欠かせないのが、「栄養」「身体活動」「社会参加」の三つの要素です。（図）



笑ったり、体操したりが体にすごく良い！

バランスの良い食事や、かむ力を維持するための定期的な口腔ケアを心掛け、「栄養不足を防ぐ」こと、体力低下を防ぐための「定期的な運動を行う」こと、社会とのつながりを維持するための「積極的な社会参加をする」ことがフレイル予防をする上で、とても重要です。

厚生労働省の調べによると、高齢者の社会参加の割合が高い地域ほど、転倒や認知症、うつなどのリスクが低い傾向にあります。趣味を持つたり、地域で活動すること、人との交流や社会的な役割を持つことにつながり、他者とのコミュニケーションが脳への刺激となってフレイルを予防することができます。

あなたの介護予防を 応援します

市では、心身の状況や活動状況に合わせた介護予防事業を行っています。（下図①～③）

介護予防を始めたい、仲間と一緒に取り組みたい、趣味や特技、経験を生かして支援したいという人は、自分に合った介護予防に取り組んでみましょう。



「支え合い」で社会参加！

支え合いの活動に必要な高齢者支援の知識やマナーなどを学んだ「ちょっとした支え合いサポーター」の活動が、市内でも広まりつつあります。社会参加することで自分も地域も元気になります。養成講座を行っているので、詳細は問い合わせください。



〈問い合わせ〉 帯広市第1層生活支援コーディネート
（西5南30、帯広至心寮内、☎24・1150）

①これから活動を始めたいという個人向け

げんき活動コース

仲間と活動するためのきっかけづくりとして、無理のない運動や体操、レクリエーションなどを行う事業です。出会った仲間との交流や、コース終了後も活動を継続できるよう支援します。

- 対象 市内在住の65歳以上
- 実施期間 5月～翌年2月末
日程など詳細は、各実施事業所に問い合わせください。
- 参加回数 いずれか1カ所の会場で12回まで参加可能
- 費用 無料
- 申し込み 各実施事業所で随時受け付け

実施会場	曜日	開始時間	実施事業所・申し込み先
コムニの里おびひろ(東9南13)	火	13時30分	コムニの里おびひろ 小規模多機能型居宅介護事業所 (東9南13、☎20・4567)
バラト福祉センター(東13南6)	木	10時	
グリーンプラザ(公園東町3)	月	9時45分	歩くデイゆるり (東11南6、☎29・8060)
鉄南コミセン(西2南24)	水	9時45分	
栄福祉センター(西17北1)	火	10時30分	デイサービスセンター帯広りはびり (西17北2、☎29・5515)
やまと交流館(西16南1)	金	10時30分	
柏林台福祉センター(柏林台南町6)	木	10時	通所介護事業所ふるさと (白樺16東5、☎41・8341)
緑ヶ丘福祉センター(西14南17)	金	10時	
自由が丘福祉センター(自由が丘3)	木	10時	介護員養成研修センターふるさと (白樺16東5、☎35・8930)
広陽福祉センター(西19南3)	金	10時	
西福祉センター(西23南1)	水	9時30分	
森の里コミセン(西22南4)	木	13時30分	ジョイリハ西5条 (西5南34、☎49・3060)
南コミセン(西10南34)	月	9時30分	
帯広の森コミセン(空港南町南11)	木	9時30分	
清川農業センター(清川町西1線)	水	9時30分	
広野農業担い手センター(広野町西2線)	水	14時	デイサービスセンター太陽園 (大正町西1線、☎64・5565)
大正農業者トレーニングセンター(大正町西1)	水	9時30分	
幸福農業センター(幸福町東1線)	水	14時	

②団体向け

リハビリ専門職派遣事業

自主活動団体に、リハビリ専門職を派遣し、講話と実技を通じて、介護予防のための知識や技術を提供します。

- 【講師】 専門職(栄養士、歯科衛生士、リハビリ職^{*1})
^{*1}理学療法士、作業療法士、言語聴覚士のいずれか
- 【実施日時】 月～土曜日(祝日を除く)、9時～17時の間で1回60分以内
- 【利用回数】 1団体につき、年度内に異なる専門職を2回まで利用可能

活動継続コース

自主活動団体に活動支援者を派遣し、地域でできる活動を増やせるよう支援します。

- 【講師】 軽運動のほか「ふまねっと」「ディスコン」など介護予防を広める活動をしている活動支援者^{*2}
^{*2}活動支援者の詳細は問い合わせください
- 【実施日時】 月～土曜日(祝日を除く)、9時～17時の間で1回90分以内
- 【利用回数】 1団体につき、年度内に2回まで利用可能

- 対象 下記の①～③全てに該当し、市内で活動している65歳以上の自主活動団体
①月2回以上続けて活動している ②新規の参加者を受け入れている ③介護予防につながる活動をしている
- 費用 講師の派遣は無料、会場費などは自主活動団体が負担
- 申し込み 高齢者福祉課やコミセン、福祉センターなどに設置している「リハビリ専門職派遣申込書」または「活動継続コース申込書」に記入の上、高齢者福祉課へ提出してください。

③介護予防のための支援をしたい人向け〈活動支援者の募集〉

特技や経験を生かして、介護予防の活動支援者になってみませんか。活動支援者は、活動継続コースの講師として高齢者の自主活動団体が活動している場へ向かい、知識や技術を提供します。登録要件など詳細は問い合わせください。

- 申し込み 高齢者福祉課やコミセン、福祉センターなどに設置している「活動支援者登録申請書」に記入の上、高齢者福祉課へ提出してください。