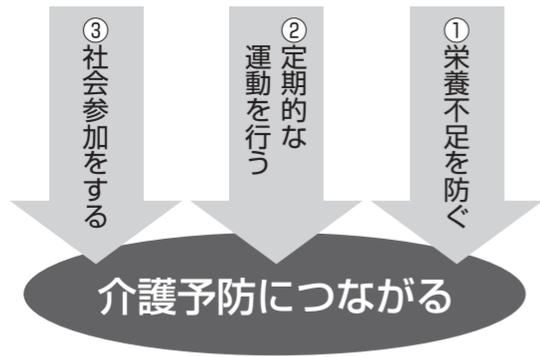


図 介護予防の三つの柱



フレイルとは、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いいます。日本の65歳以上のうち約1割がフレイルの状態といわれています。

ただし、生活習慣の改善や、適切な予防を行うことにより、健康な状態を維持したり、健康な状態に回復することが出来ます。

高齢者の多くが、フレイルの段階を経て、要介護状態になっていくことから、早期に生活習慣の改善に取り組むことが重要です。



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)



「ご存じですか「フレイル」」

介護予防につながる三つの柱

介護予防には、大きく三つの要素が必要と考えられています。(図)

かむ力を維持するための定期的な口腔ケアや、バランスの良い食事を心掛け「栄養不足を防ぐ」と、体力低下を防ぐための「定期的な運動を行う」こと、さらには積極的な「社会参加をする」ことが重要です。

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となっています。趣味を持つたり、地域で活動す

ることで人との交流や、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つて、フレイルを予防することが出来ます。

あなたの介護予防を応援します

帯広市では、高齢者一人ひとりが生きがいや、役割を持ちながら住み慣れた地域で元気に過ごせるよう、心身の状況や活動状況に合わせた介護予防の取り組みを行っています。

自分に合った介護予防の方法を見つけましょう。

あなたはどれに当てはまりますか？

- 一緒に活動する仲間がほしい
• 趣味を見つけたい
• 何か活動を始めのきっかけがほしい → **1**へ
- 仲間と一緒に、バランスの良い食事や口腔ケア、転倒予防などについて専門職の話を聞きたい → **2**へ
- 仲間と一緒にやっている運動や趣味活動をさらに内容を深めて継続したい
• 既に仲間と活動しているが、違う活動にも興味がある → **3**へ
- 特技、経験を生かして、介護予防のための支援をしたい
• 資格を生かして地域で活動したい → **4**へ

①げんき活動コース(個人向け)

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教室です。出会った仲間との交流や、教室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
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 |
| バロト福祉センター(東13南6) | 木 | 10時 | 小規模多機能型居宅介護事業所 東9南13、☎20・4567 |
| グリーンプラザ(公園東町3) | 月 | 9時45分 | 歩くデイゆるり |
| 鉄南コミセン(西2南24) | 水 | 9時45分 | 東11南6、☎29・8060 |
| 栄福祉センター(西17北1) | 水 | 10時30分 | デイサービスセンター帯広はびり |
| 北栄福祉センター(西11南2) | 金 | 10時30分 | 西17北2、☎29・5515 |
| 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 |
| 緑ヶ丘福祉センター(西14南17) | 金 | 10時 | 白樺16東5、☎41・8341 |
| 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 |
| 広陽福祉センター(西19南3) | 金 | 10時 | 白樺16東5、☎35・8930 |
| 西福祉センター(西23南1) | 火 | 13時30分 | ニチイケアセンター帯広 |
| 森の里コミセン(西22南4) | 木 | 13時30分 | 西22南3、☎58・1671 |
| 南コミセン(西10南34) | 月 | 9時30分 | ジョイリハ西5条 |
| 帯広の森コミセン(空港南町南11) | 木 | 9時30分 | 西5南34、☎49・3060 |
| 清川農業センター(清川町西1線) | 水 | 9時30分 | デイサービスセンター |
| 大正農業者トレーニングセンター(大正本町西1) | 水 | 9時30分 | 太陽園 |
| 広野農業担い手センター(広野町西2線) | 水 | 14時 | 大正町西1線、☎64・5565 |
| 幸福農業センター(幸福町東1線) | 水 | 14時 | |

②リハビリ専門職派遣事業(団体向け)

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、地域でできる活動を増やせるよう支援します。

- 【講師】 栄養士、歯科衛生士、リハビリ職*
*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

- 対象 下記の①～③すべてに該当する、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、福祉センターなどで配布している「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。

④活動支援者として活躍

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出向き、知識や技術を提供します。下記のすべての要件に該当する市民であれば登録が可能です。

- 登録要件
①さまざまな心身の状態の高齢者に合わせて、運動、趣味、教養、文化など介護予防に資する分野の支援ができる
②5人以上の団体を対象に、1年以上支援した実績がある
③政治活動、選挙活動、宗教活動および営利活動を目的としない
④帯広市暴力団排除条例(平成25年条例第29号)第2条第1号から第3号に該当しない
- 申し込み 高齢者福祉課やコミセン、福祉センターなどで配布している「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。

消費税および地方消費税(個人事業者)の中間申告と納付 個人事業主の人で、平成29年分の確定消費税額(地方消費税額は含まない)が48万円を超える人は、消費税および地方消費税の中間申告と納付が必要です。詳細は問い合わせください。 ☎帯広税務署(☎24・2162)