

①内容②対象者③利用料金

高齢者生活機能向上事業

①転倒骨折の防止や加齢に伴う生活機能の低下を防止するために、高齢者向けの運動機器や簡易な器具を使い、生活機能の向上のための運動などを行います。

週1回2時間以上、3ヵ月程度

②おおむね65歳以上の高齢者で効果が期待できる方（保健師などによる訪問調査があります）

③1回500円以内



生活機能向上のための運動

生きがい活動支援事業

①地域の集会所などで、閉じこもり予防・認知症予防を目的にレクリエーションなどを行います。1グループ5人以上、月1回年5回まで。②おおむね65歳以上の方 ③1回300円以内

転倒予防教室

①転倒予防のために、地域の集会所などで、医師、保健師などが生活指導や運動機能訓練などを行います。

②おおむね65歳以上の方

③無料

生活管理指導事業

①日常生活に関する支援・指導、家事に対する支援・指導、対人関係の構築のための支援・指導を行います。

②基本的な生活習慣が欠如していたり、対人関係が成立しないなど、社会適応が困難な高齢者

③1回400円

IADL（日常生活関連動作）訓練 配食サービス事業

①地域の集会所などで、栄養士などが日常生活動作（調理など）訓練を行います。

②おおむね65歳以上の方

③無料

①調理が困難な高齢者などに対して、居宅に訪問して栄養バランスのとれた食事（夕食弁当）を提供するとともに安否確認を行います。週5回以内。

②65歳以上の高齢者のみの世帯またはこれに準ずる世帯に属する高齢者。（保健師などによる訪問調査があります）

③1食300円

高齢者食生活改善事業

①高齢者の食生活を改善、支援するための料理講習や食事の提供を行います。

②おおむね65歳以上の方

③無料

※3B体操、健康体操、健康ウォーキング、水中ウォーキングは行事カレンダー裏面に詳しく紹介しています。

今月は、介護保険料第3期分の納付月です。期限（10月31日）までに納めましょう。

次回は1月号で「地域包括支援センター」について掲載予定です。

問い合わせ先

福祉保健課 0859-54-5207 地域包括支援センター 0859-54-2226

中山支所福祉課 0858-58-6112 大山支所福祉課 0859-53-3136

介護予防
介護が必要にならないために

要介護状態になることなく健康で生き生きとした老後生活を送るためには、生活機能を高める運動や地域の方々との交流がとても大切です。大山町では、介護が必要にならないためのさまざまな介護予防事業を行っていますので、お気軽にご相談ください。みなさんのご参加をお待ちしています。