

平成 20 年度 介護予防 事業のご案内

町では、要介護高齢者、ひとり暮らし高齢者及びその家族などに対し、要介護状態などにならないための介護予防事業、在宅での生活を支援するための在宅生活支援事業などを行うことにより、在宅の高齢者のみなさんが可能な限り、地域で自立した日常生活を営むことができるよう支援しています。

以下をご覧ください、お気軽にご相談・ご参加ください。

介護予防

①内容 ②対象者 ③利用料金



介護予防特定高齢者事業

- ① 特定高齢者を対象に、通所型の介護予防教室を目的別に行います。
 - a 運動機能の向上
 - b 栄養改善
 - c 口腔機能の向上
 - d 閉じこもり・認知症・うつ予防
- ② 特定高齢者（要介護状態などになるおそれの高い65歳以上の方）
- ③ 上記a・dの事業 1回 300円
上記b・cの事業 無料

3B体操

- ① ストレッチ体操、ボール・ベル・ベルトを使って音楽にあわせて体を動かします。
- ② 40歳以上の方
- ③ 無料

健康ウォーキング

- ① 健康づくりを目的として町内を歩きます。
- ② 40歳以上の方
- ③ 無料

IADL（日常生活関連動作）訓練

- 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）の指導を行います。
- ② おおむね 65歳以上の方
- ③ 無料

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・認知症予防を目的にレクリエーションなどを行います。
- ② おおむね 65歳以上の方
- ③ 1回 300円以内

水中ウォーキング教室

- ① 生活習慣病予防のための運動指導を効果的に行います。プールの中を歩く運動で、だれでも簡単にできて運動不足の解消になります。
- ② 40歳以上の方
- ③ 1クール（10回）3,000円

転倒予防教室

- ① 地域の集会所などで、転倒予防のために、医師、保健師などが生活指導や運動機能訓練を行います。
- ② おおむね 65歳以上の方
- ③ 無料

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