

# 65歳以上の方の健康づくり 介護予防で元気アップ

いつまでも元気で暮らしていただくため、65歳以上の方を対象に様々な介護予防事業を行っています。ぜひ、ご利用・ご参加ください。

## 生活機能検査を受けましょう！

市では、65歳以上の方（要支援・要介護認定者を除く）を対象に生活機能評価を実施しています（図1）。提出いただいた基本チェックリストを基に、心身機能や生活機能の低下が見られる方（特定高齢者の候補者）に

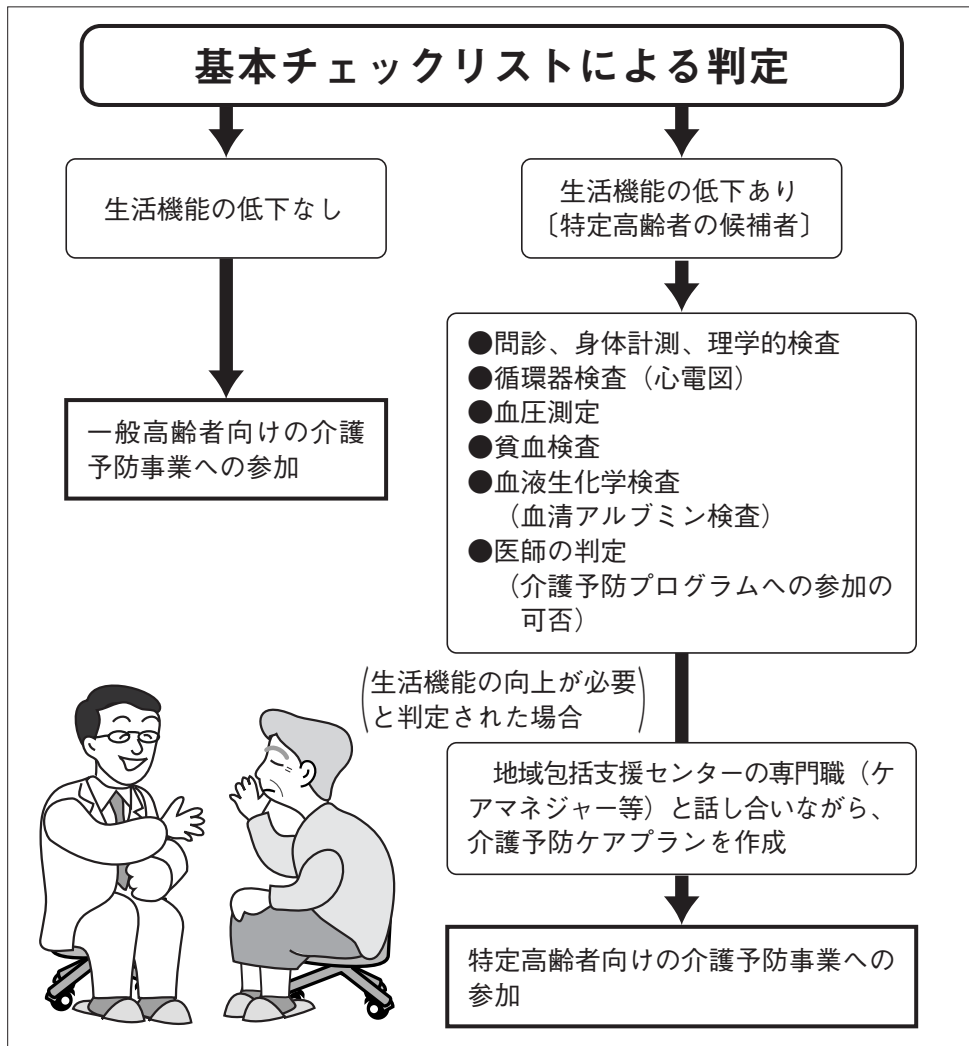
し、生活機能評価受診券を送りました。受診券が届いた方は、市内委託医療機関で生活機能検査を受けてください。なお、この検査に係る費用は、市が負担します。

## はじめましょう 介護予防！

また、生活機能検査によって生活機能の向上が必要と判定された場合は、地域包括支援センターの専門職と話し合い、介護予防ケアプランを作成します。

65歳以上の方を対象とした介護予防事業には、一般高齢者向けのサービスと特定高齢者向けのサービスがあります。ぜひ、ご参加ください。

図1 生活機能評価の流れ



### ①介護予防健康体操教室

実施期間3ヵ月間（週1回）

### 一般高齢者向けのサービス

生活機能に低下のない、65歳以上の方を対象としたサービスです。

### ②いきいきヘルスアップ（肥満予防）教室（全7回）

管理栄養士による、ヘルシーでバランスのよい食事についての講話、食事づくり（調理実習等）、また、専門の指導員による筋力トレーニングやストレッチを行います。

### ③おいしく食べよう栄養教室（年6回）

管理栄養士による、バランスのよい食事についての講話、簡単に作れる栄養満点な食事づくり（調理実習等）を行います。

### ④お口の健康教室（年6回）

歯科衛生士による、染め出しを使ったブラッシング指導、口腔体操・唾液腺マッサージなどを行います。

### ⑤介護予防に関する講演会（年3回）

健康づくりやこころの健康等、介護予防に関する講演会を開催します。

### ⑥高齢者向け体操教室（いこ

い体操）

参加者が企画・運営し、仲間と楽しみながら健康づくりを行うグループ活動です。地域の公民館等に地域担当の保健師がお伺いし、お手伝いします。

平成21年4月現在、市内29の町会自治会などで行われています。

※①～⑤の日程は、広報やしおに随時掲載します。



運動器の機能向上教室の様子

健康増進課 ☎995・3381

## ◎地域包括支援センターを利用しましょう！

地域包括支援センターでは、保健師・社会福祉士・主任介護支援専門員（ケアマネジャー）などの専門家が高齢者の健康づくりをサポートします。お住まいの担当の地域包括支援センターをご利用ください。

名称	担当地域
<b>東部地域包括支援センター やしお苑</b> (南川崎210-1) ☎998-8895	二丁目、木曾根、南川崎、伊勢野、八潮1～7丁目
<b>西部地域包括支援センター ケアセンター八潮</b> (鶴ヶ曾根1184-4) ☎994-5562	小作田、松之木、中馬場、上馬場、西袋、柳之宮、南後谷、中央1～4丁目、緑町1・2・4丁目、八潮8丁目
<b>南部地域包括支援センター 埼玉回生病院</b> (大原455) ☎999-7717	大瀬、古新田、坩、大原、浮塚、大曾根
<b>北部地域包括支援センター やしお寿苑</b> (八條294-4) ☎930-5123	八條、鶴ヶ曾根、八潮団地、伊草、伊草団地、新町、緑町3・5丁目