

# 65歳以上の方の健康づくりの介護予防事業

これからも元気で暮らしていただくために介護予防事業を行っています。  
要支援・要介護認定者を除く65歳以上の方に「基本チェックリスト」を送付しましたが、皆さんから返送された「基本チェックリスト」を基に、生活機能の低下が心配される方（二次予防事業の候補者）には、市内受託医療機関において生活機能評価検査を受けていただくための受診券を発行します。  
さまざまな教室などを開催していますので、ぜひ、ご参加ください。

健康増進課 ☎995・3381

## 一次予防事業の教室

- 対65歳以上の方
- ☑①介護予防健康体操教室（筋力トレーニングやストレッチなど）
  - ②介護予防ステップアップ教室（①を修了した方が、主体的、継続的に運動が続けられるよう支援します）
  - ③元気アップ教室（健康づくりのための講座、運動の実技指導など）
  - ④いきいきヘルスアップ教室（栄養、運動指導による肥満予防の教室）
  - ⑤お口の健康教室（ブラッシング指導、口腔体操など）
  - ⑥おいしく食べよう栄養教室（栄養改善のお話と調理実習）
  - ⑦介護予防講演会（ウォーキングや認知症予防など）
  - ⑧八潮いこい体操（だれでも簡単にできる健康づくりの体操）※近所の知り合いが集まれば、地域の公民館などに担当の保健師がお伺いし、実施します。
- 教室や講演会等の開催日程などは、毎月10日発行の広報やしおをご覧ください。

## 二次予防事業の教室

- ☑基本チェックリストと医師が行う生活機能評価検査の結果、栄養面や運動面などの低下が心配される方
- ※対象者には、個別通知を発送します。参加にあたっては、担当地域の包括支援センターが事業のご案内をします。
- ☑①はつらつ教室  
実施期間 3カ月間（全12回）  
・ストレッチ  
・筋力トレーニング  
・有酸素運動
  - ②しゃんしゃん教室  
実施期間 3カ月間（全12回）  
・ストレッチ  
・筋力トレーニング  
・栄養相談、調理実習など  
・口腔機能向上訓練、ブラッシング指導など
  - ※運動・栄養・口腔指導により、総合的な生活機能の向上を目指す教室です。
  - ③さわやか健口教室  
実施期間 3カ月間（全5回）  
・口腔機能向上訓練  
・ブラッシング指導、義歯清掃法の助言  
・飲み込むことをスムーズにし、むせることを軽減する訓練など
- ①②共通  
来所が難しい方には送迎を行います。



元気アップ教室



介護予防健康体操教室



さわやか健口教室



しゃんしゃん教室



はつらつ教室

名称	所在地・電話番号	担当地域
東部地域包括支援センター やしお苑	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
西部地域包括支援センター ケアセンター八潮	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
南部地域包括支援センター 埼玉回生病院	大原455 ☎999-7717	大瀬、古新田、圀、大原、浮塚、大曾根
北部地域包括支援センター やしお寿苑	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

地域包括支援センターは、地域で暮らす高齢者の皆さんが、いつまでも住みながら地域で安心して生活ができるよう、主任ケアマネジャー、社会福祉士、保健師などの専門職がチームを組み、さまざまな面から支援を行う相談窓口です。  
自分や家族のこと、近隣のことで心配なことや困ったことがある時には、お気軽にお問い合わせください。

