

「ここ」教室を「ご存じですか？」

市では、要介護状態になることを予防するために、さまざまな介護予防事業を行っています。今回は「ここ」教室についてご紹介します。

誰もが年齢を重ねてくると心身の機能が衰えてきますが、運動器の機能の低下の他にも「食べものがかみにくくなる、むせやすくなるなどの口腔機能の低下」「食事量の低下による低栄養」「物忘れが気になるなどの認知機能の低下」など個人差はありますがさまざまな機能が低下してきます。

そのため高齢期を元気に過ごすためには、早い時期からの予防の取り組み（介護予防の取り組み）が重要になってきます。

介護予防の取り組みは特別な



脳トレのようす

対象となる方	要介護認定(要介護1~5)を受けていない65歳以上の方
利用料金	1回500円(送迎込み)
開催場所	高山地域及び支所地域の福祉センターや保健センターなど
開催時間	午前または午後の半日(3.5時間 送迎含む)
その他	参加は週1回です。 ひざ腰元気教室や地域のサロンとの併用もできます。
申請相談	高山市地域包括支援センター ☎35-2940 または各支所のランチまで

ことではなく、運動、食事、口腔ケア、社会参加などの毎日の生活習慣の工夫や改善の積み重ねで効果が期待できますので、生活習慣をふりかえってみましょう。

市では「体力が落ちてきて外出回数が減っている」「少し物忘れが気になる」など元気な頃に比べてさまざまな機能の低下の心配のある方を対象に、介護状態になることを予防するための「ここ



健康チェックのようす

「ここ教室」(送迎つき)を開催しています。

教室では介護予防の体操の他、健康チェック、口腔体操、脳トレを毎回行っているため、参加者のみなさんは生活機能を維持することができて心も身体もお元気です。現在150人程の方が参加しています。

お申し込みは随時受け付けていますので、ご興味のある方はぜひご相談ください。

【問合せ】 高年介護課

☎57-5200

委員会・審議会を公開しています

公開予定の委員会・審議会

開催日	会議名ほか
8月5日(月)	幹部会 8:30~ 市役所 4階特別会議室 担当課：企画課 ☎35-3131
8月18日(日)	男女共同参画推進懇話会 15:30~ 市役所 2階203会議室 担当課：協働推進課 ☎35-3412

- 傍聴は先着順となります。
- 開催日時や場所が変更となる場合があります。なお、議題など詳細については担当課へお問い合わせください。

あたまの健康チェック

認知症予防の一環として、簡易な認知機能チェックと個別相談を行います。

ぜひご利用ください。

【対象】

- ①市内在住の65歳~79歳の方
- ②認知症の診断や治療を受けていない方
- ③介護保険で要支援・要介護に該当していない方

【日時】 8月20日(火) 8:50~12:00
1人あたり30分程度

【場所】 市役所3階301会議室(花岡町2)

【定員】 10人

【申込】 前日までにTEL

※認知症などの診断をするものではありません。

※初めての方を優先させていただきます。

【問合せ】 市地域包括支援センター

☎35-2940

介護者のための「ほっとする談話室」

介護に関する悩み事や困りごとの相談ができます。

①ほっとする介護・健康談話室

【日時】 8月18日(日) 10:00~15:00

【場所】 きよみ館(清見町三日町)

②ほっとする介護・健康談話室

【日時】 8月19日(月) 10:00~15:00

【場所】 カフェ カサソラ(宗猷寺町)

③介護に関する何でも相談

【日時】 8月20日(火) 10:00~15:00

【場所】 まちスポ飛驒高山
(天満町1・フレスポ飛驒高山内)

※事前申込不要、参加無料です。時間内は出入り自由ですので、都合のいいときにお越しください。

【問合せ】 NPO法人まちづくりスポット

☎62-8550