

「ハイハイ」教室について

～高齢者の皆さんがいつまでも健康で元気に暮らすために～

誰もが年齢を重ねてくると心身の機能が衰えてきます。身体を動かす運動機能の低下のほか、食べ物がかみにくくなる、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「認知機能の衰え」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、生活習慣を振り返ってみましょう。

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」「元気な頃に比べてさまざま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「こころ教室」(送迎つき)を開催しています。

教室では健康チェック、介護予防体操、脳トレなどを毎回行っています。転倒を予防するために体のバランス感覚をつける



脳トレの様子

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	高山地域およ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(送迎を含む3.5時間)
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	地域包括支援センター ☎35-2940 または各支所のランチまで

体操やタオルを使用した体操など、筋力・体力アップに効果がある体操を行っています。現在130人程の参加があり、参加者の皆さんが毎週楽しく参加してくださるおかげで、心も身体も元気に、生活機能を維持しています。



タオル体操の様子

介護者のためのほっとする談話室

介護で悩んでいることなどについて相談できます。話すことで気持ちが楽になつたり、悩みごとが解決できることもありますので、お気軽にお立ち寄りください。



日時 7月11日(土)、20日(月) 10:00～15:00

日時 7月11日(土)、20日(月) 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)

申込 不要 費用 無料

問合せ NPO法人まちづくりスポット ☎62-8550

認知症に関する相談窓口

「家族が認知症かもしれないので受診させたい」「認知症の家族の対応で困っている」など認知症に関するご相談は、市地域包括支援センターまでお気軽にご相談ください。

問合せ 地域包括支援センター ☎35-2940

あたまの健康チェック

簡易的な認知機能チェック(脳の働きが年齢相当であるか)と認知症予防のための個別相談を実施しています。

対象 (下記の①から③の全てを満たす方)

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介護保険の要支援・要介護に該当していない方

日時 7月9日(木) 8:50～12:00 (1人30分程度)

場所 市役所3階会議室(花岡町2)

定員 10人

申込 前日までにTEL

※認知症の診断や検査をするものではありません。

※定員を超える場合は初めての方を優先させていただきます。

※各支所での実施を希望される場合はご相談ください。

申込・問合せ 地域包括支援センター ☎35-2940

認知症予防教室

対象 65歳以上で認知症の診断や治療を受けていない方

場所 山王福祉センター(森下町1)

定員 8人 参加料 無料

申込 前日までにTEL

問合せ 福祉サービス公社 ☎36-2940

①認知症予防の学習と脳トレーニング

日時 7月3日(金) 10:00～11:30

②認知症予防の食事についての話と脳トレーニング

日時 7月10日(金) 10:00～11:30

ひざ腰元気教室

高齢期の健康管理のポイントや認知症予防について、運動や脳トレも行いながら学びます。

対象 市内在住の65歳以上の方(過去に受講経験のない方)

期間 7月17日～12月11日の毎週金曜日

時間 9:30～11:00 定員 8名

場所 山王福祉センター(森下町1)

参加料 無料 申込 7月16日(木)までにTEL

問合せ 福祉サービス公社 ☎36-2940