

介護予防に

取り組みましょう

介護予防とは、できる限り介護を必要としないようにしたり、たとえ介護が必要な状態になってもその悪化を防ぐようにしたりする取り組みを言います。

「転倒・骨折」は、脳卒中や認知症、老衰等に次いで介護が必要となる大きな原因です。転倒を予防するためには、体の機能をできる限り維持していくことや、足腰の筋力を改善したり、体のバランス能力を向上させることが大切です。町では転倒予防、介護予防を目的として次のような事業を実施しています。



▲おたっしや教室の様子（上野田地区）

おたっしや教室も実施しています

転倒予防に効果のある体操を地域の人と一緒に取り組む教室です。集会所等の身近な場所を活用し実施するため、地域の仲間同士楽しく体操を続けていただけます。またおたっしや教室を地域で継続して実施していただくための支援として、「おたっしやフォロー教室」「おたっしやフォローアップ教室」も実施しています。

老人会・福祉会等、地区の団体でお申し込みください。



元気塾にご参加を

元気塾は生活機能の低下が見られる方など介護予防に積極的な取り組みが必要な方を対象として、転倒予防に効果のある体操による足腰の力の改善や、口腔ケアの学習をする教室です。仲間と一緒に楽しみながら介護予防に取り組みます。

対象者には、事前に案内文を郵送しますので、興味のある方は日野町地域包括支援センターまでお問い合わせください。なお、定員になり次第締め切りますので、次の教室まで待っていただくことがあります。また、事前面接の結果、身体状況等により運動プログラムへの参加が適当でないと判断された場合は、お断りすることがありますのでご了承ください。



▲皆で楽しく運動します（元気塾）

◆申し込み・問い合わせ先

地域包括支援センター

☎ ⑤26001 有線⑤1148