

＼ 皆さんの介護予防を応援します！ ／

介護予防センターへ来てみませんか？

☎介護予防センター ☎38-0726

介護予防センターは、高齢者が健康なうちから介護予防および認知症予防に取り組むための総合的な支援を行っています。各種事業はすべて無料ですので、お気軽にご参加ください。

対象

- 八戸圏域(八戸市、三戸町、五戸町、田子町、南部町、階上町、新郷村、おいらせ町)にお住まいのおおむね65歳以上の人で、介護予防に関心がある人 ※要介護や要支援の認定を受けていない人、または総合事業を利用していない人
- 介護や認知症などに関心がある人、介護をしているご家族

事業内容を紹介します

体操会 予約不要

介護予防のきっかけは、体操やストレッチ、軽い筋トレからがおすすめです。
※1人週1回まで



集いの場 予約不要

各専門職員による心と体が元気になるミニ講話や脳トレ、レクリエーションを行っています。
※1人週1回まで



介護予防教室

心身の機能低下を予防し、元気でいきいきと暮らせるような教室を開催しています。

介護予防講座
こうくう口腔ケアやこころの健康、薬の正しい飲み方など、日常生活に役立つ講座を開催します。

体いきいき教室
質問票による身体の自己チェックと、歩行機能の維持・向上のための運動や栄養についてお話しします。

脳いきいき教室
認知症予防のための講話と自己チェックを行います。目標を立て、毎日をいきいきと過ごしましょう。

体力測定

個別の体力測定の結果をもとに、理学療法士が運動についてアドバイスをします。



もの忘れチェック

質問票で確認しながら、もの忘れについての相談に応じます。



思い出回想法

昭和の思い出を語り合い、仲間と一緒に介護予防に取り組みます。



家族介護教室

在宅で介護している人や介護に関心のある人が、介護の知識を深めるための教室です。専門職員などが介護に役立つポイントをわかりやすくお話しします。



介護予防相談

専門の相談員が、介護予防全般に関する相談に応じます。

栄養相談

管理栄養士が、介護予防に関する低栄養などの相談に応じます。

※掲載した事業のほかにも、さまざまな取り組みを行っています。
詳細は、21ページの健康ガイドおよび市ホームページをご覧ください。
※マスクの着用などについて、ご理解、ご協力をお願いします。



市ホームページはこちら

介護予防事業に参加した皆さんの声を紹介します

体操、ストレッチ、最高です!「体操会」に参加するようになって、運動をする習慣がつかまりました。



「集いの場」での脳トレをきっかけに、自分でも脳トレの本を買って介護予防に取り組んでいます。



「介護予防講座」でお話があったフレイル予防について、よく理解できました。身体を元気にするために、心や社会的つながりも大事だということを知りました。



認知症の人や家族の思いについてのお話(家族介護教室)では、家族と同じように認知症の本人もつらいと感じているため、周囲の人たちの理解や手助けがとても大事だとわかりました。