令和５年度

## シニアグループ向け

# ピンシャン！健康教室

保健師・看護師・理学療法士・作業療法士・管理栄養士・歯科衛生士
が皆様のもとへお伺いし、介護予防の講話や体操等を実施します！

【対象団体】　前橋市内のおおむね６５歳以上の団体
（自治会・老人会・サロン・自主グループ等）

【開催時間】　３０分～１時間３０分程度（原則平日午前９時～午後４時）

【回　　数】　年２回まで

【講話内容】　**裏面参照**　お気軽にご相談ください。

心身の健康のためにできることから始めましょう！
専門職があなたの町に耳寄りな健康話題を届けます♪

**申し込み方法**

① ご希望の開催日時・内容について、事前に長寿包括ケア課へご相談ください。
※日程を調整させていただく場合もあります。

② 開催日の１か月前までに職員派遣申請書を提出してください。
※申請書はホームページにも掲載しています。

③ 開催日の約１週間前に、担当者より内容確認のお電話をさせていただきます。

新型コロナウイルス感染症に関わる対策について

・教室開催の際は「感染防止対策確認表」（別紙）のご確認をお願いします。


申し込み・お問い合わせは…

**前橋市役所　長寿包括ケア課　介護予防係**

**TEL：027-898-6133（直通）　FAX：027-223-4400**

# 講話内容

オンライン配信にも対応します。
お気軽にご相談ください。

☆１団体、年２回までの申請となります。
※選択する講座は、同じカテゴリの中から２講座は選べません。
※テーマの要望がある場合はご相談ください。

| カテゴリ | 講座番号 | 講座名 | 内容 |
|---|---|---|---|
| からだ | 1 | 知れば得する！<br>フレイル予防 | 『フレイル』とは加齢とともに気力や体力など、心身の活力が低下した状態にあることをいいます。フレイルを効果的に予防し、健康を維持しましょう。 |
| | 2 | 眠りとリラックス | 「よく眠れない」と思っていませんか？高齢者の睡眠の変化や、こころとからだの休養について学びましょう。 |
| | 3 | シニアの生活習慣病予防<br>（血圧・減塩・糖尿病） | 自身の生活習慣を振り返り、ちょっとした見直しで健康生活を始めましょう。 |
| | 4 | 高齢者の健康管理 | 健康を維持するためのアドバイスをお伝えします。季節に合った話題（熱中症予防など）や家庭内での事故予防など。 |
| 栄養 | 5 | フレイル予防のための食事<br>～さあにぎやかにいただく～ | 食べることは健康の基本です。元気で充実した毎日を送るための食事の工夫について学びます。 |
| 口腔 | 6 | お口アップで健口生活 | しっかり食べるためには、お口の健康を保つことが大切です。『オーラルフレイル（お口の機能の衰え）』について学び早めに対処しましょう。 |
| | 7 | 誤嚥性肺炎の予防 | 誤嚥性肺炎の要因を学び、毎日の口腔ケアや予防法を学びましょう。 |
| 運動 | 8 | ピンシャン！元気体操のポイント | 前橋市のオリジナル介護予防体操「ピンシャン！元気体操」のポイントをわかりやすく説明します。 |
| | 9 | はつらつウォーキング | 効率的なウォーキングのポイントとフレイルとの関連について学びましょう。 |
| 認知症予防 | 10 | 認知症を予防しよう | 認知症予防とは認知症になるリスクを減らす取り組みのことです。認知症予防のための生活アドバイスを行います。 |
| | 11 | 脳刺激レクリエーション | 手、指先を使って五感からの刺激を活用しながら思考力、集中力・瞬発力を高めるレクリエーションをおこないます。楽しみながら脳を刺激しましょう。 |