

介護予防講師派遣事業

身近な場所からの、介護予防

寒川町では、地域で活動する、主に65歳以上の町民の方で構成される団体・グループの皆さんが持つ、自発的な「介護予防をしたい」という気持ちを応援するため、平成29年4月から、希望に応じて、介護予防講師を派遣する事業を開始します。

対象 町内在住の主に65歳以上で構成されるグループ・団体

事業内容 希望に基づき、健康のための運動、認知症の予防を目的とした教室等を開催する際の講師を派遣する。(教室内容の詳細については裏面に記載)

- 日 時…平成29年4月1日から平成30年3月31日まで
(※12月31日から1月3日までは除く)
午前9時から午後5時まで のうち 30分以上2時間以内
- 回 数…1団体につき、1月につき2回まで、1年度につき12回まで
- 参加人数…1回につき、10人以上から30人まで
- 会 場…依頼をする団体・グループで町内の会場をご用意ください。
(※1人あたりの3㎡程度のスペースが目安となります)
- 費 用…無 料 (※講師派遣部分のみ)

申 込 おおよそ30日前までに、所定の様式でお申し込みください

利用制限 以下の場合は、講師の派遣をお断りすることがあります。

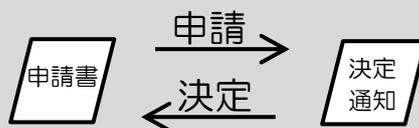
- ①公の秩序又は善良な風俗を害するおそれがあるもの
- ②政治、宗教又は営利を目的とするもの
- ③介護予防講師派遣事業の目的に反すると認めるもの

事業イメージ

①教室を開催したいと思ったら、まずは連絡をしてください。どのような教室にしたいのか、希望をお伺いして調整を行います。



②調整が終わったら、申請書を提出。町はその内容を確認して決定通知をお返しします。



③町は調整した内容に基づき、講師の派遣を手配し、開催当日、町が手配したプロの講師が会場にお伺いし、教室を開催します。



【お問い合わせ】

寒川町 福祉部 高齢介護課 介護保険担当
Tel. 0467-74-1111 内線 135

健康のための運動

いつまでも元気に生活するために、身体機能の維持・向上を行う運動を実施します。

①ストレッチ運動

筋肉の緊張をほぐしながら血流を促し、身体の可動性を高めます。肩こりや腰痛の予防にも効果的です。

②ボール運動

ボールを使った軽運動を行います。バランス能力を高めたり、ボールの反発力を活用し筋力を向上させます。

③機能回復トレーニング

身体が本来持っている機能を回復させるトレーニングです。日常生活の動作での不便や身体の不具合の改善を図ります。

④バンド運動

ゴムバンドを使用した軽運動です。柔軟性や上肢下肢筋力の強化に効果的なトレーニングです。

認知症の予防

楽しく運動等をする事で、脳の働きを高めるプログラムを実施します。

①認知症予防プログラム

「2つのことを同時に行う」「左右で違う動きをする」といった普段慣れない動きで脳に適度な刺激を与え、活性化を図るプログラムです。

ゲーム感覚で実施が可能で、参加者が楽しくコミュニケーションを図ることもできます。

②有酸素運動

ウォーキングやリズム体操等の有酸素運動を行い、脳の活性化を図ります。

③グループワーク

グループで楽しみながら切り絵や手品などの手指を動かす作業を行い、認知機能の向上を図ります。

プログラム実施例

※1時間の内容を 全5回で実施した場合

	0	10	20	30	40	50	60
1回	血压測定 体調チェック	オリエンテーション	測定会の説明	体力測定会 (認知機能測定)			
2回	血压測定 体調チェック	測定結果について	ストレッチ運動	ボール運動	機能回復 トレーニング	グループワーク	
3回	血压測定 体調チェック	ミニ講座	認知症予防 プログラム	有酸素運動	バンド運動		クールダウン
4回	血压測定 体調チェック	ミニ講座	ストレッチ運動	有酸素運動	バンド運動	グループワーク	
5回	血压測定 体調チェック	認知症予防 プログラム	体力測定 (認知機能測定)				クールダウン

ミニ講座として、認知症や栄養・口腔などの話も実施が出来ます。

測定会を実施する際は、骨健康度測定なども実施が出来ます。

運動プログラムは、太極拳、ヨガ、エアロビクスなどでも実施が出来ます。

※上記のプログラムは一例です。

他にも実施出来るプログラムがあります。詳しくはお問い合わせ下さい。