

# \*\*\*\*\* 高齢者の笑顔と健康を支えます \*\*\*\*\*

市では、在宅の高齢者やその家族の健康と笑顔を支えるために、2カ所の地域包括支援センターと6カ所の在宅介護支援センターを置き、65歳以上のいきいき高齢者と一般高齢者、高齢者クラブを対象とした3つの介護予防事業に取り組んでいます。

- **いきいき高齢者** 要支援及び要介護状態となる可能性が高いと認められる方
- **一般高齢者** 上記以外の方

地域包括支援センターには幅広い介護の知識を持った専門家がいて、高齢者の皆さんが住みなれた地域で安心して暮らしていただけるように、介護、福祉、保健、医療など、様々な面から支援を行います。  
お気軽にご相談ください。



## 3つの介護予防事業

| 教室名           | 対象者              | 内容  |
|---------------|------------------|---|
| 転倒骨折予防教室(10回) | いきいき高齢者          | ・筋力の低下がもたらす「つまづき転倒」を予防します。(口腔機能の維持・改善、栄養状態のチェックなども行います) |
| ねんりんクラブ       | 一般高齢者<br>いきいき高齢者 | ・健康チェック、軽運動を行います。                                       |
| 転ばん教室(5回)     | 高齢者クラブ※          | ・正しい姿勢や簡単に家でできる運動を行います。                                 |

※各中学区から希望する1クラブ

