



# 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を対象とした4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と在宅介護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けるように、介護、福祉、保健、医療など、さまざまな面から支援を行います。

お気軽にご相談ください。

## 4つの介護予防事業

### 転倒骨折予防教室 ～筋力維持のため～

**対象者**  
いきいき高齢者

加齢と共に筋力が低下すると、関節への負担を増やしてしまいます。筋力の低下がもたらす「つまづき転倒」を予防します。

### は 歯つらつ教室 ～口腔機能向上のため～

**対象者**  
いきいき高齢者

口腔機能の低下は視力や聴力低下よりも気付くのが遅いため、早い段階での口腔機能の向上をめざします。

### ねんりんクラブ ～生きがいづくりのため～

**対象者**  
一般高齢者  
いきいき高齢者

健康チェック・軽運動・レクリエーション・創作活動などを行います。

### 出前運動教室 ～健康づくりのため～

**対象者**  
高齢者クラブ

正しい姿勢や簡単に家でできる運動を指導します。

### ●南部地域包括支援センター ☎53-6810 (担当 大宮地域全域)

在宅介護支援センター  
一貫堂 ☎54-7777  
(担当 大宮第一中学校区)

在宅介護支援センター  
みのり園 ☎52-5566  
(担当 大宮中学校区)

在宅介護支援センター  
ドルフィン ☎53-1191  
(担当 大宮第二中学校区)

### ●北部地域包括支援センター ☎57-3326 (担当地域 山方・美和・緒川・御前山地域)

在宅介護支援センター  
みわ ☎58-3730  
(担当 美和中学校区)

在宅介護支援センター  
おがわ ☎56-2481  
(担当地区 緒川中学校区)

在宅介護支援センター  
ごぜんやま ☎55-3620  
(担当地区 御前山中学校区)