

専門職が無料で出張します！

令和6年度

専門職の介護予防出張講座

【日時】 令和7年3月31日まで

※日時・場所をご相談ください。

【内容・メニュー(担当する専門職)】

1回 60分(栄養は90分)介護予防の講話・運動等
(5つの分野から希望するメニューを選べます。)

1.運動(理学療法士・作業療法士)

※ご要望に応じた内容を行います。

例)気軽にできる介護予防体操

2.お口(口腔)(歯科衛生士)

- ・オーラルフレイルについて
- ・口腔ケアについて
- ・口腔体操・唾液腺マッサージ等の紹介

3.栄養(栄養士)

- ①介護予防のための栄養
 - ②高齢者のための栄養(減塩)
 - ③高齢者のための栄養(骨粗しょう症)
- ※①～③で1つを選んでください

4.薬(薬剤師)

- ・薬との上手な付き合い方について
(正しい薬の知識について)
- ・お薬手帳の活用
- ・かかりつけ薬局について

令和6年度から新しい
メニューが増えます!!

5.耳の聞こえ(言語聴覚士)

- ・加齢に伴う聴力の低下と
日常生活への影響
- ・耳から始めるフレイル予防
- ・聞こえのチェック

【対象】下記①～③ 全てに当てはまる**団体**

- ① 介護予防に関心があり、
定期的(月1回以上)に住民主体の
通いの場を運営している
- ② 団体の構成人数が5人以上、市内在住の
65歳以上の方が過半数を占めている
- ③ 営利を目的としていない
(例:自治会、老人会、ふれあいサロン、
ボランティア等 有志の団体)

【申込み】

受講申込書 **別紙1**を 地域包括ケア課へ
持参、郵送、または、電子申請

二次元コードから申し込みができます。↓



<受講団体からの感想>

運動

- ・一つ一つの動きが身体の中のどの部分に効果があるのかを解説いただいたのが好評でした。
- ・笑いがあり、楽しく体操できた。
- ・こちらのリクエストに応じていただき、よかった。



お口(口腔)

- ・参加された方が後日来所した際に「口腔体操を毎日するように頑張っています」と話がありました。
- ・講師の上手なトークに引き込まれて時間が足りませんでした。質問にも答えてもらい、満足。



栄養

- ・参加された方々は自分自身の食に対して大変興味を持って話を聞いていました。
- ・クイズもあり、自分の一日のカロリーが確認できてよかったです。



薬

- ・薬の正しい飲み方を教わってよかったです。
- ・薬の疑問に思っていたことを質問できてよかったです。
- ・お薬手帳や薬の基礎知識をテンポの良い講演でわかりやすくお話しいただきました。



【受講にあたっての注意点】

- ・1団体、年度内で4回までの申込みができます。(ただし、運動は2回まで)
- ・希望日の約3か月前までに申込みをお願いします。直前の日程、土日祝、時間帯により派遣が困難な場合、依頼をお断りすることがあります。
※市役所開庁時以外の開催希望の場合は、事前に電話でご相談ください。
- ・会場の準備は各団体をお願いします。(運動をご希望の場合は、運動できるスペースの確保をお願いします。)
- ・講座終了後に実施報告書別紙2を提出していただきます。
(提出は実施報告書にある二次元コードからでも報告できます。)
- ・年度内の開催予定数に達し次第、申込みを締め切ります。
※受講申込書は地域包括ケア課窓口およびお住まいの地区の地域包括支援センターにあります。また、市ホームページからもダウンロードできます。

問合せ 地域包括ケア課(市役所第二庁舎1F)

電話:048-963-9163

住所:〒343-8501 越谷市越ヶ谷 4-2-1