

介護予防に取り組んで、いきいき元気に暮らしましょう



▶ 問い合わせ

一般高齢者向けサービスについては

健康安全グループ ☎ 079(435) 2611
あへの里在宅介護支援センター ☎ 079(437) 5588

特定高齢者向けサービスについては

福祉グループ ☎ 079(435) 2361
播磨町地域包括支援センター ☎ 079(435) 1841

健康に、自信がありますか？
食事には、気をつけていますか？
運動など、体にいいことを
続けていますか？

誰もが、何歳になっても元気に暮らしたいと願いつつ、年齢を重ねることに少しずつ気になることが増えてきますね。
介護保険法の改正により、平成18年4月から、介護サービスの必要な方だけでなく、地域のすべての高齢者を対象として、これからも元気で暮らししていくためのさまざまなサービスを提供する地域支援事業が始まっています。

地域支援事業

● 特定高齢者向けのサービス

Q. 特定高齢者ってどんな人のことですか？

A. 要支援・要介護状態になる可能性が他の高齢者に比べて高いと考えられる方々です。

これらの特定高齢者に、早期に適切な介護予防に取り組んでいただくことで、生活機能の低下を防ぎ、少しでも長く地域で自立した生活を送っていただくことを目標としています。

Q. 対象者（特定高齢者）はどのように選ばれるのですか？

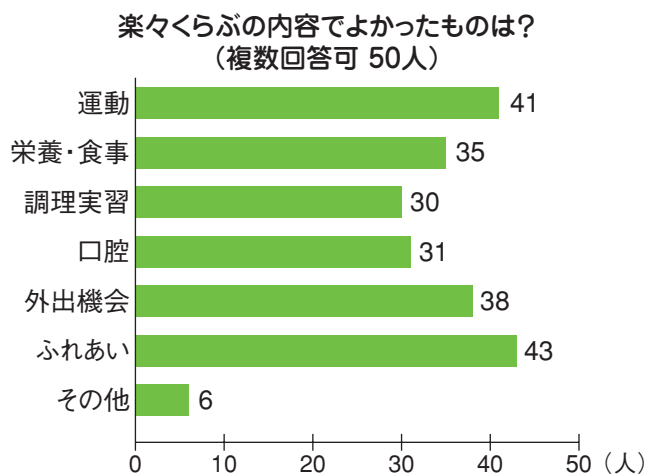
A. すこやか健康診査に、生活機能低下のチェックリストを追加し、心身の状態とあわせて総合的に医師が判定します。

この結果をもとに、町保健師や包括支援センター、在宅介護支援センターの職員が電話で様子をお聞きしたり、家庭を訪問したりして、心身の状況や希

楽々くらぶ（通所介護予防事業）
「楽々くらぶ」は、作業療法士、理学療法士、栄養士、歯科衛生士による専門的な指導と、介護スタッフの見守りによる介護予防に取り組んでいます。
▼内容 軽い運動や食事と栄養のお話、歯の話など
▼開催日・会場 月4回。福祉会館、野添コミセン、南部コミセン、西部コミセンで開催。
※自己負担がありません。
※必要な方には送迎をします。



▲通所を続けて生活にリズムができます



● 一般高齢者向けサービス

地域の中ですます活躍をし、日々の生活を楽しんでおられる元気な高齢者を対象に、介護予防サービスを提供しています。

次の①～③の健康に関する講座や、地域の自主的な介護予防に関する活動のお手伝いを行い、皆様の「いきいき元気に暮らし」を応援します。

①「出前楽々健康講座」

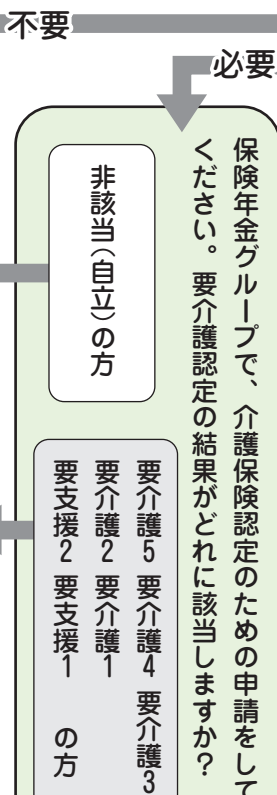
高齢者の集まる場所に健康講座を出前します。実施予定日の1カ月前までに、健康安全グループまでお申し込みください。

次のようなメニューを用意しています。

地域支援事業の位置付け

特定高齢者向けサービス
一般高齢者向けサービス
2つのサービスがあります。

あなたは、介護や支援が必要ですか？



介護（介護予防）給付
介護保険に関するお問い合わせ
保険年金グループ
☎ 079(435) 2582

・「やってみよう！ にこにこベースの簡単体操」講師 運動指導士（45分程度）

・「元気の素は食事から」講師 栄養士（講演30分、調理実習2時間程度）
・「健康はしっかり噛める元気な口から」講師 歯科衛生士（30分程度）
・「ちょっとしたコツ、上手に健健康つくり」講師 保健師または作業療法士（30分～1時間程度）

※4つのメニューを組み合わせても、単発でもご要望にお応えします。

② 転倒骨折予防教室

9月から10月にかけて実施した転倒予防教室を修了された方々が、健康つ

くりのために継続して活動しています。
▼日時 原則毎週火曜日
午前9時30分～11時30分（予定）
▼場所 福祉会館
参加を希望するおおむね65歳以上の方は、健康安全グループに、お申し出ください。随時、受け付けています。

③ おたっしや訪問

高齢者のご自宅を訪問して、健診のご案内や、介護予防のお話をさせていただきます。たりたり、介護の相談を伺ったりする訪問活動です。町の委託を受けた在宅介護支援センターの職員が訪問します。訪問をご希望される方はお気軽に連絡ください。