

下関市彦島地域包括支援センター通信

いつまでも元気で過ごすために・・・介護予防の取り組み紹介！

第4号 平成30年3月発行

第4号となる下関市彦島地域包括支援センター通信では、彦島地域包括支援センターで実施している介護予防の取り組みを紹介します。平成29年度は「**介護予防ふれあい講座**」を4か所で開催しました。また、介護予防教室として開催している「**いきいきふれあい教室**」についてもご紹介いたします。

①介護予防ふれあい講座とは

高齢者が介護を必要とする状態を予防し、生活をより豊かにするため、介護予防に関する知識の普及・啓発を行う講座を開催しています。

- 対象：市内に在住する65歳以上の高齢者及びその支援のための活動に関わる方
- 内容：「介護予防に関する知識又は情報の提供」、「介護予防体操の指導」、「認知症予防に関する知識又は情報の提供」など、皆さまの知りたい内容に対応しています。
- 利用料：無料
- 開催要件：65歳以上の高齢者5名以上が参加すること

介護予防に関する講座をご希望の方は彦島地域包括支援センターにご相談下さい！

②介護予防ふれあい講座の様子をご紹介

平成29年度は4か所で介護予防ふれあい講座を開催しました。

①平成29年6月 田の首会館



「彦島地域包括支援センターの紹介」と「自宅でできる簡単な体操」をテーマに行いました！

②平成29年8月 本村公会堂



「介護予防の6つのポイント」と「自宅でできる体操」をテーマに行いました！

③平成29年9月 六連島漁村センター／④平成29年11月 彦島公民館



「認知症の知識と予防方法を学ぼう」と「体操を交えた自宅でできる認知症予防」をテーマに行いました！

③いきいきふれあい教室のご紹介

高齢者が介護を必要とする状態になることを予防し、生活をより豊かにするため、運動機能の向上を目的とした運動や介護予防に関する知識の普及・啓発を行うため、介護予防教室として「いきいきふれあい教室」を実施しています。

- 対象：65歳以上の方で、医師等から運動することを止められておらず、教室の実施期間中、継続して参加することが可能な方。
- 内容：転倒骨折予防体操を中心に、健康チェック、レクリエーション、講話を行います。
- 利用料：無料
(平成30年度も「いきいきふれあい教室」の開催を予定しています。日程等の詳細は市報にてご確認ください。)



彦島地域包括支援センター

【社会福祉法人 松美会】

彦島江の浦町一丁目5-2

電話：266-6516 FAX：227-3112

アクセス：ロータリーバス停すぐ

営業日：月曜日～土曜日（祝日は休み）

営業時間：8時30分～17時15分

担当区域：彦島全域・六連島



お問い合わせはこちらまで。お待ちしております。

