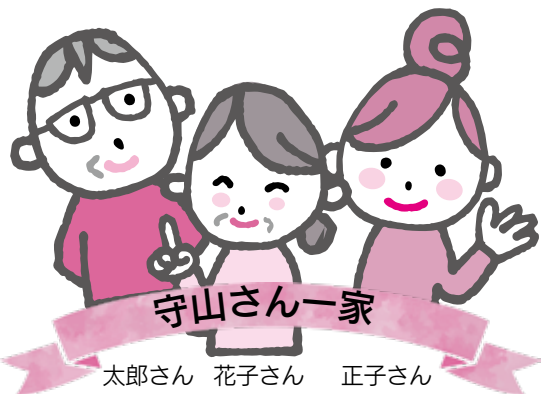


# 教えて!!

## ～介護の予防～ ④



介護が必要になってしまう主な原因を知った太郎さん。  
介護や支援が必要にならないための予防法を知りたいようです。



まだまだ元気だぞ。健康を維持して介護が要らない生活を続けたいなあ。

介護や支援が必要になるのを防ぐ方法ってあるの?



- **食事や運動に気を配る** 病気を防いだり、加齢による衰えがくるのを引き延ばしたりすることができます。
- **早めの治療** 認知症や骨粗しょう症にかかっても、早期に治療をはじめると病気の進行を抑えることができます。
- **社会参加** スポーツやボランティア、趣味の集まりなど社会参加率の高い地域は、転倒や認知症リスクが低くなる傾向があります。
- **適切なサービス** 介護や支援が必要になっても、デイサービスやリハビリなど、その人にあった適切なサービスを受けることで、心身の状態の維持や改善ができることがあります。



いつまでも元気でいられるように、がんばってね。

☎介護保険課 ☎・☎(582)1127 ☎(581)0203

## 介護教室・介護予防教室に参加しませんか

介護をするときに役立つ介護技術や介護予防についての情報をお伝えする講座を開催します。この機会に介護について学んでみませんか。新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、参加する際はマスクの着用などにご協力をお願いします。また体調に不安のある人は参加を控えてください。なお、開催が延期または中止になる場合があります。

### 家族介護者教室～頑張るあなたを応援します～

日時	内容	
10月 1日(木)	午後1時30分～3時30分	作業療法士による講座「介護者の心と身体のリフレッシュ方法」
10月 8日(木)		男性の介護経験者とグループホーム(認知症対応型共同生活介護)職員による講座「認知症の対応方法と体験談」～認知症サポーター養成講座～
10月15日(木)		摂食嚥下認定看護師・介護食スーパーバイザーによる講座「誤嚥性肺炎予防方法と介護食」
10月22日(木)		福祉用具相談専門員・介護職員による講座「福祉用具の活用と介護技術」
10月29日(木)		北部地区地域包括支援センター職員による講座「介護保険と介護費用・在宅看取り」

所北公民館 対介護をしている人や介護に関心のある人 定20人程度 費無料

申各回前日までに下記へ申し込み。他1回のみ参加も可能です。

☎北部地区地域包括支援センター ☎(516)4160

### 介護予防教室「Let's トライ 8」

時11月3日を除く9月29日～11月24日の毎週火曜日午前10時30分～正午

所南部地区地域包括支援センター 対体操、脳トレなど

対守山・小津学区在住で65歳以上の人

定先着10人 費無料 対飲み物、タオル、筆記用具、マスク、動きやすい服装

申電話または直接下記へ申し込み。

☎南部地区地域包括支援センター ☎(585)9201

