

吉野川市の一般介護予防事業

吉野川市では、市民のみなさんがいきいきと暮らすために必要な機能を向上させるため、次のような介護予防事業を行っています。

介護予防教室 地域で自主活動をしている団体と市が連携して実施。(市内43か所で隔月実施) ※詳しい日程は広報よしがわをご覧ください。	《内容》健康チェック と 介護予防プログラム ○健康チェック：看護師による血圧測定・健康相談 ○介護予防プログラム ○介護予防体操（各場所 年1回） 理学療法士による筋力低下を防ぐ体操教室 ※介護予防体操パンフレット等を使用 ○栄養講座（各場所 年1回） 栄養士による高齢者に必要な栄養（フレイル予防）についての講話 ○口腔ケア教室（各場所 年1回） 歯科衛生士による口腔機能の低下（オーラルフレイル）を防ぐ講話 ○楽しい脳体操(認知症予防教室)（各場所 年1回） 作業療法士による認知症予防の脳トレーニング ※楽しい脳体操パンフレット等を使用 
リハビリ教室 (地域リハビリテーション活動支援事業)	住民が自主的に運営している憩いの場に、リハビリテーション専門職が一定期間、定期的に関わることで正しい運動方法を学び、住民が自ら中心となって継続して運動を実践していける健康づくり場として支援します。
パワーデイ (筋力アップ教室) 元気な高齢者が運動を始めるきっかけづくり	《内 容》○水中コース(入門コース・向上コース) ○マシーントレーニングコース(入門コース・向上コース) 《実施場所》吉野川リハビリセンター(健祥会インディペンデント吉野川) 《期 間》各コース3か月間 《参加費》1回250円
介護予防講演会	介護予防の知識について学ぶ機会として年1～2回程度実施。 講座内容:認知症予防、骨折・骨粗しょう症予防、フレイル予防など。
介護予防体操 パンフレット 楽しい脳体操 パンフレット	介護予防の普及啓発のために理学療法士・作業療法士の協力を得て作成しています。 ※パンフレットは、市役所・各支所にありますのでぜひご活用ください。   介護予防体操 Vol.1～14 楽しい脳体操 Vol.1～6
介護予防体操 DVD	地域で介護予防の取り組みを広げていくために、住民主体で自主的にかつ定期的に集まって運動ができる団体やグループに対し、理学療法士の協力を得て作成した介護予防体操DVDを無料で貸出しています。
介護予防サポーター 育成(運動編)	介護予防サポーター育成講座は、地域の介護予防活動の中心となるボランティアになるための講座です。介護予防のために必要なことを学び、終了後は介護予防サポーター(介護予防のボランティア)として、地域の介護予防のための自主活動を行っていきます。終了後もサポーターフォローアップ研修をしています。