

聞きたい内容を皆さんで相談して選んでください♪ **1グループ 年間で2講座**

- ・各講座60分程度
- ・申し込みの際は、担当地区の地域包括支援センターに**希望の日時・参加人数** (休む人も含む)・**駐車場の有無**をお伝えください。

・申し込みの期日は、希望日の**2か月前**までをお願いします。
(例：8月開催の場合、6月20日まで)

・こちらは、**いもっこ体操を行なわれている自主グループが対象**となっています。

・担当 理：理学療法士 作：作業療法士 言：言語聴覚士
歯：歯科衛生士 栄：管理栄養士

理①

今日から始める！転倒骨折予防



カラダの状態や身近な環境に潜む危険などを、みんなでチェック

理②

知って安心、やって納得！腰痛・膝痛の予防と改善



つつい腰や膝に手を当てていませんか？腰痛・膝痛の予防と改善を目指します

理③

体力測定（+結果説明）



今の自分の体力年齢は何歳？
みんなで目指そうマイナス5歳体力！

理④

やっぱりすごい！いもっこ体操



明日からの生活をよりキラキラさせるために、体操の効果や活用方法を確認しよう！

作①

認知症を考える ①基礎知識



認知症のタイプや生活機能、リスクの軽減についてお伝えします

作②

認知症を考える ②認知症のある方から学ぶ



認知症のある方の声を聴き、理解・対応を深めましょう。
また、「老い」について一緒に考えましょう。

作③

手から始まる 頭と体のいきいき生活



手や肩の動かしづらさはありませんか？
そんな時の対処法や運動をお伝えします

作④



季節に応じた健康管理～対策や工夫を学んで活動的に過ごしていこう～



暑さ・寒さへの対策から、活動的に過ごすためのアドバイスまで一緒に考えていきます

作⑤



いざ、災害が起きた時にどうする？～災害時の対応を学ぶ～



災害への備えとして地域でできること、基礎知識や応急的な自助具等を紹介します

言①



意外と怖い 誤嚥性肺炎とその予防



飲み込みの仕組みや誤嚥性肺炎の予防 について実践を交えてお伝えします！

言②



聞こえと健康



加齢に伴う難聴は、誰にでも起こるもの。『聞こえ』について一緒に考えましょう！

言③



おいしく食べて健康長寿 食べる機能の低下予防



いつまでもおいしく食べる秘訣を一緒に考えてみましょう

歯①



あなたのお口健康ですか？～口の機能を自己チェック・そして実践！健口体操～



近頃、硬いものが食べにくい、むせ・飲み込み、口の渇きが気になる方におすすめ！

歯②



しっかり噛んで認知症予防



しっかり噛むことが大切です。お口のお手入れ方法や、健口体操をお伝えします

栄①



65歳からの食生活 老いない身体づくり



「トシだから食べなくていい」と思っていませんか？ 今日から始めるピンピンキラリの食事のコツ

栄②



今日から節塩 『適塩』生活



1gの節塩！数年後の血圧に差をつけよう。血管イキイキ、節塩の工夫をみつけましょう

栄③



骨骨コツコツ丈夫な骨にしよう



カードゲームをやりながら、みんなでカルシウムを摂る工夫を話しましょう