

川越市 いきいきエイジング 出前講座 一覧 R5.5.31作成

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)
- ・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



©川越 2010

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当事者から学ぶ



当事者の声を聴き認知症の方への理解・対応を深めましょう

作③

認知症を考える ③事例から老いを学ぶ



誰にでも訪れる「老い」の心理について考える講座です

作④

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⑤

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⑥

備えあれば憂いなし!!

平時からできる有事の準備



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합니다

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