

令和4年度 介護予防教室（出前講座） 講座メニュー

○三国地区

1	フレイル予防	フレイル予防についての講義と実技
2	転倒予防	転倒予防についての講義と実技
3	お口の健康について	歯の健康、誤嚥性肺炎予防についての講義と口腔体操の実技
4	認知症とその予防	認知症についての講義、脳トレや体操、レクリエーション等
5	高齢期の食事と栄養	高齢期に必要な栄養についての講義
6	こころの健康について	高齢期に多いうつ病とその予防についての講義

○丸岡地区

1	転倒・フレイル予防	転倒・フレイル予防にかかわる講義や体操・運動
2	オーラルフレイル予防	口腔の健康を保つための講義や口腔体操・運動
3	認知症予防	認知症予防に関する講座や脳の体操・運動
4	低栄養予防	低栄養予防や健康な体の維持のための講座
5	うつ予防	こころの健康に関しての講義
6	感染症予防	感染症予防に関しての講義
7	高齢者虐待防止	高齢者虐待防止に関しての講義、普及啓発
8	消費者被害防止	消費者被害防止に関しての講義、普及啓発
9	フォーマル・インフォーマルサービスの普及啓発	高齢者に関わるフォーマル・インフォーマルサービスに関しての講義、サービス紹介、普及啓発

○春江地区

1	認知症予防教室	認知症や認知症予防についての講義、頭を使いながら行う体操など認知症予防体操の紹介
2	介護予防体操	尿失禁予防を重点に置いた体操など介護予防体操や脳トレ
3	低栄養予防	バランスの良い食事のとり方について

○坂井地区

1	フレイル予防教室	自宅でもできる運動や口腔機能の維持・強化の簡単な体操
2	認知症予防教室	認知症に関する基本的な知識の講座、脳トレ
3	健康体操	心身のリラックスを図ることを目的とした健康体操
4	体の痛みについて	痛みの原因についての講座、ストレッチ
5	お口の健康	口腔ケアについての講座
6	低栄養予防	高齢期の低栄養予防についての講座
7	感染症予防	高齢者のための感染予防についての講座