

みんなで介護予防に取り組みましょう

健康のヒントを身につける

健康講演会・健康教室

口腔や低栄養など、健康寿命を延ばすための知識を学びます。外部講師による講演会の外、区の保健師や歯科衛生士、栄養士による出前講座があります。高齢者福祉課 ☎内線2662

ひざ痛予防教室

ひざの痛みの原因や、痛みを軽減する運動方法などを学びます。講演会や実技を学ぶ4回制の教室の外、出前講座もあります。高齢者福祉課 ☎内線2662

はつらつ脳力アップ

半年間の20回コースで、創作、運動、ゲームなど認知症予防に効果のあるプログラムを実践し、活発な生活を営むきっかけづくりをします。高齢者福祉課 ☎内線2662

高齢者生涯学習団体

「荒川シルバー大学」「徳寿大学」など高齢者の団体が、自主的に、講座・講演等、さまざまな生涯学習活動を行っています。荒川シルバー大学事務局 ☎(3801) 5740
徳寿大学事務局 ☎(3807) 1951

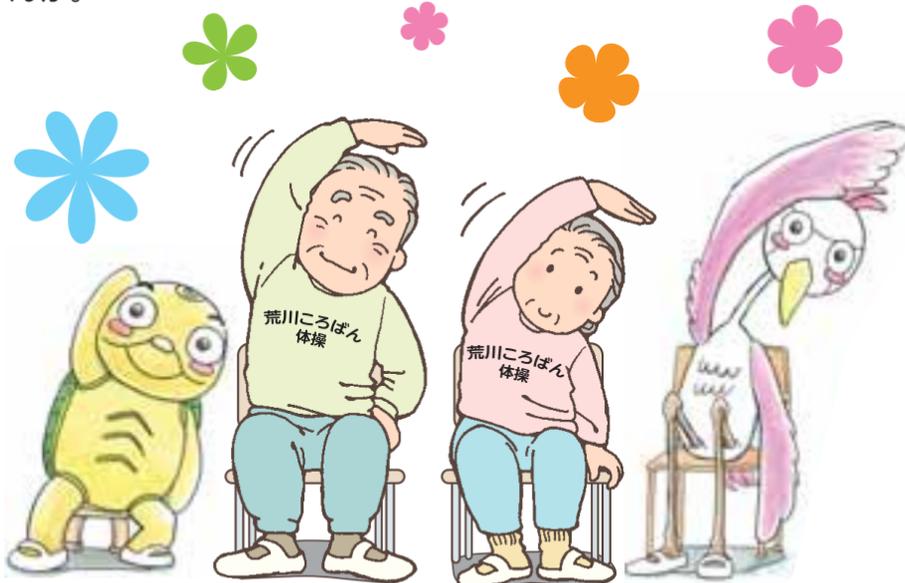
荒川区高年者クラブ

区内で81クラブ、約7300人の会員が、会員相互の親睦、健康増進事業、社会奉仕活動等の活動をしています。荒川区高年者クラブ連合会事務局 ☎(3805) 5505

第6期高齢者プランでは、第5期に引き続き、介護予防・重度化予防の取り組みを積極的に推進していきます。

いつまでも健やかな状態を維持するには早い時期から介護予防に取り組むことが大切です。

高齢者のみなさんも、出来ることから取り組み始めてみませんか。



ころちゃん

はんちゃん

(ころちゃん、はんちゃんは荒川ころばん体操のイメージキャラクターです)

仲間と一緒に

荒川コミュニティカレッジ

様々な世代が学びを通して仲間作りを進めながら、地域活動に必要な知識・技術を2年間で学びます。生涯学習課 ☎(5615) 4884

荒川区シルバー人材センター

働く意欲のある高齢者に、その能力を生かせる就労の場を提供しています。公益社団法人荒川区シルバー人材センター ☎(3810) 1141

支え合いながら

いきいきボランティア

介護保険施設などでボランティア活動をすることで地域貢献ができ、ご自身の介護予防にもなります。また活動に参加すると現金に交換できるポイントが貯まります。介護保険課 ☎内線2431

健康推進リーダー養成講座

荒川ころばん体操は、ボランティアである荒川ころばん体操リーダーが中心となって運営をしています。また、参加者への声かけなどを通じて、地域づくりにも貢献しています。高齢者福祉課 ☎内線2662

からだを動かして

荒川ころばん・せらばん体操

音楽に合わせて楽しく運動し、筋力アップやバランス感覚を向上させ転倒を予防します。ふれあい館や高齢者施設、教育施設など26カ所で開催しています。高齢者福祉課 ☎内線2662

おげんきランチ*

運動機能が低下気味な方に、高齢者通所サービスセンターを利用して、身体機能を高める運動を中心に、口腔体操や会食を行います。高齢者福祉課 ☎内線2662

まるごと元気アップ教室*

体力測定により個人に合った目標を設定し、ストレッチ・バランス運動や筋力向上運動、口腔機能チェック等さまざまなプログラムを行います。高齢者福祉課 ☎内線2666

おうちでリハビリ*

訪問指導員の支援を受けながら、自宅で運動機能、口腔機能、その他生活機能の改善に向けたプログラムを行います。高齢者福祉課 ☎内線2679

*要支援1・2及びサービス事業対象者の方の事業です。

認知症サポーター養成講座

みんなで認知症の人とその家族を支え、誰もが暮らしやすい地域をつくるため、認知症について正しく理解し、対応方法や支援について学びます。高齢者福祉課 ☎内線2662

いつまでも自分らしく暮らすために 介護予防・日常生活支援総合事業

27年4月から「介護予防・日常生活支援総合事業」が始まります。65歳以上のすべての人を対象に、区が行う介護予防事業で、介護保険の認定を受けていなくても、自分の生活に合わせたサービスを柔軟に利用出来ます。住み慣れた地域で自分らしく生活するためにも、「介護予防・日常生活支援総合事業」を利用して、積極的に健康づくりに取り組みましょう。

問合せ 高齢者福祉課 ☎内線2679

A 介護予防・生活支援サービス事業

要支援1・2の人とサービス事業対象者(*1)に対し、生活支援や生活機能の改善などを行うサービスです。

要支援者がこれまで受けていた、予防訪問介護と予防通所介護はここに移行します。

主な事業

- ・ホームヘルプ
- ・おげんきランチ
- ・おうちでリハビリ
- ・口腔保健教室
- ・まるごと元気アップ教室
- ・デイサービス

*1: サービス事業対象者

外出の頻度など日常の行動や、運動機能・栄養状態など、いくつかの質問に答えて頂く「基本チェックリスト」によって、生活機能の低下がみられると判断される場合、サービス事業対象者となります。

B 一般介護予防事業

65歳以上のすべての人が、介護予防のために利用出来るサービスです。

主な事業

- ・荒川ころばん体操
- ・はつらつ脳力アップ教室
- ・各種講演会、健康教室、講座
- ・ふれあい絆・活サロン
- ・にこにこサポート
- ・ちょこっとサポート

要支援1・2の方

A介護予防・生活支援サービス事業と予防給付(*2)から、介護予防ケアマネジメントにより利用するサービスを決定します。

B一般介護予防事業が利用できます。

サービス事業対象者の方

A介護予防・生活支援サービス事業から、介護予防ケアマネジメントにより利用するサービスを決定します。

B一般介護予防事業が利用できます。

その他の高齢者の方

B一般介護予防事業が利用できます。

*2: 予防給付

訪問看護、福祉用具など。

*27年4月より予防訪問介護と予防通所介護はA介護予防・生活支援サービス事業に移行します。