令和5年度版

～健康づくりから介護予防まで、活動的な高齢者を目指して～

雲南市が行う健康づくり・介護予防事業のご紹介

これからも住み慣れた地域で元気に安心して過ごしていくために、健康づくりや介護予防に取り組みませんか？
みなさんの活動を保健師・管理栄養士・歯科衛生士が応援します！

1.「きらり☆エイジング75」教室

要申込

元気な７５歳を目指し、運動・口腔・栄養について、健康づくりの知識と方法を学ぶことができる総合的な介護予防教室です。

対象　：６０歳～７４歳の元気な方
会場　：市内健康福祉センター等　２会場
　　いずれも全４回シリーズ
利用料　：利用料が必要です

※送迎はありません

2. にこにこ教室

要申込

●にこにこ運動教室

健康運動指導士や管理栄養士などの専門職が、体力が向上し転倒やけがをしにくい身体づくりを行います。

対　象：65～84歳までの足腰が弱ってきていると感じている方
会　場：ケアポートよしだ等
利用料：1回　400円

※必要な方は送迎があります

●にこにこ健口教室

食べ物をかんだり、飲み込む機能の低下を防ぎ、全身の健康状態を維持するため、歯（義歯）・舌など口腔内の手入れ方法や、健口体操、低栄養を予防する食事について、歯科衛生士や管理栄養士が指導します。

対　象：ご自分で口腔内の手入れができる高齢者
会　場：市内健康福祉センター等　３会場
　　いずれも全４回シリーズ
利用料：無料

※送迎はありません

3. 認知症予防教室（いきいき脳トレ講座）

要申込

いきいきとした脳を保つため、体操、脳トレーニング、レクリエーションを行い、脳の老化防止を目指します。

対　象：６５歳以上で、いきいきとした脳を保ちたい方
会　場：市内交流センター等　３会場
　　いずれも全5回シリーズ

※必要な方は送迎があります

4. 雲南市出前講座

要申込

市内に在住、在勤、在学している原則として10人以上の団体、グループなどを対象として出前講座に講師を派遣します。

高齢期の「フレイル予防」について、「口腔・栄養・運動」のポイントを専門職がお話します。「フレイル」とは高齢期に心身の機能が衰えた状態のことを言います。放っておくと、認知機能や身体機能が衰え、要介護になる危険性があります。早めに気づいて対処すると健康な状態に戻ることができると言われていま

講座のテーマ	講座の内容
お口の健康を維持し食べる機能の低下を予防しよう	高齢者に対し、口と歯の健康状態や食べる機能が悪化すると閉じこもりがちになるなど、虚弱がもたらす心身機能低下の危険性とその予防の重要性について、歯科衛生士がわかりやすくお話をします。
高齢者の低栄養を予防しよう	栄養状態が悪いと低栄養になってしまいます。高齢期の低栄養の危険性とその予防法について食生活のポイントを管理栄養士がわかりやすくお話をします。
うんなん幸雲体操をはじめてみませんか？	市民の皆さんが仲間とともに自ら取り組む、寝たきり予防の切り札！『うんなん幸雲体操』について、保健師がご紹介します。

出前講座をご希望の場合は、お気軽にお問い合わせください。

5. 個別相談・個別指導

健康づくりや介護予防の様々な相談について、保健師、管理栄養士、歯科衛生士が、訪問や電話、来所相談等により個別に対応します。

対象：閉じこもりがちで体力低下が気になる方、健やかな毎日を過ごしたい方、毎日の食事、効果的な運動のしかた、お口の健康について相談したい方　等

ご希望の方は、保健医療介護連携室へご相談ください

☆お問い合わせ・お申込み先☆
雲南市　保健医療介護連携室　（市役所1階）
電話：０８５４－４０－１０９５
住所：雲南市木次町里方５２１－１