



「いつまでも住み慣れた地域で元気に暮らしたい」「介護とは無縁の生活を送りたい」と思う方は多いのではないのでしょうか。

介護が必要になった原因で最も多いのは、脳梗塞や脳出血のような脳血管疾患ですが、高齢による衰えや骨折、転倒など、生活機能の低下が原因で介護が必要となるケースも増えてきています。

介護予防は、運動機能向上、認知機能向上、栄養改善、口腔機能改善のほか、外出する機会をもつなど、社会参加がとても重要です。「高齢だから仕方がない」と諦めず、元気なうちから介護予防に取り組み、自分らしく、いきいきと生活しましょう。

いろいろな教室や講座などで

介護予防

に取り組もう！

全て無料

老人クラブ健康相談・健康教育

各老人クラブを対象にした保健師などによる健康相談や健康講話
申込・問合先 市健康づくり推進課

健康ポイント
2ポイント

- 運動機能
- 認知機能
- 栄養
- 口腔機能
- 社会参加



はつらつシニア講座

講話と運動実践で介護予防を学ぶ講座
(全4回)
※詳しくは、19ページ
をご確認ください。

健康ポイント
2ポイント

- 運動機能
- 栄養
- 口腔機能



おいいきいき教室

ブラッシング指導や口腔筋力トレーニングなどによる口腔機能向上のための教室
※日程は、広報いわみざわに掲載します。

健康ポイント
2ポイント

- 口腔機能



脳イキキ度チェック

物忘れが心配な方を対象にした、神経心理機能テスト（予約制。テストは1時間程度）
※日程は、毎月、広報いわみざわに掲載しています。

健康ポイント
2ポイント

- 認知機能

手話出前講座（どこでも手話）

手話は頭と手を密接に連動させ、脳に刺激を与えてくれます。ろう者を講師に迎え、みんなで手話を楽しく体験する講座
申込・問合先 市福祉課

- 社会参加



カラオケ機器を使った介護予防体操

音楽、映像に合わせて行う、解説付きの介護予防体操
日時 毎週木曜日 午前10時～正午
場所 いわみざわ健康ひろば（3西4 第2ポルタビル1階）
申込・問合先 市健康づくり推進課

健康ポイント
2ポイント

- 運動機能
- 社会参加

マットを使った体操



市は、保健師や管理栄養士、歯科衛生士に加え、北海道大学や民間企業などと連携し、皆さんの健康づくりを応援しています
初めてでも、お一人でも、お気軽にご参加ください！

問合先
市健康づくり推進課（4西3 であえーる岩見沢3階） ☎ 25局 5540

