

# 令和4年度 介護予防出前講座

勝山市地域包括支援センターでは、地域のサロンや老人会などで、高齢者の方が住み慣れた地域で、元気に安心して生活をするための介護予防出前講座を実施しています。



【対象者】 地域のサロン、老人会、少人数グループ（ご近所・友人等）

【講座時間】 30～60分程度

【費用】 無料

【回数】 講師派遣は1地区・グループ年1回程度

【出前講座メニュー】

※講座の講師の相談もお受けします。

メニュー		内容
1	<b>おススメ！</b> フレイル（虚弱）状態を チェックしてみませんか？	「フレイル（虚弱）」という言葉聞いたことがありますか？ 簡単な日常生活のチェックであなたのフレイル状態を確認してみましょう。
2	もしバナカードゲーム体験	もし、今、あなたが医師から「予後半年～1年」と言われたら・・・何を大切にしたいですか。縁起でもない話をもっと身近に！人生最期の過ごし方を前もって考えてみませんか？
3	ACP（人生会議）について 考えよう	ACP（アドバンス・ケア・プランニング）人生会議とは、万がいのときに備えて、あなたの大切にしていることや望み、どのような医療やケアを望んでいるかについて自分自身で考えたり、あなたの信頼できる人と話し合ったりすることです。
4	認知症になっても穏やかに 私らしい生活を・・・ 今から知っておきたい 認知症のあれこれ	認知症は誰もがなりうる脳の病気です。「認知症にならない」ではなく、「認知症になるのを遅らせる」「進行を緩やかにする」ために、生活を見直し、人とのつながりを考えてみましょう。
5	認知症になっても大丈夫!! 認知症の方や家族を支える ご近所力	認知症を正しく理解することが、認知症の方や家族の何よりの支えとなります。間違った対応をすると、認知症の症状は悪化します。特別扱いではなく、ちょっとした配慮で、やさしく声かけあえる地域を目指しましょう。
6	高齢者の栄養と お口の健康について	高齢期に必要な栄養や食事の摂り方や、食事をするために大事なお口の健康についてのお話。
7	知って得する！ 病院（医師）との付き合い方	あなたはかかりつけ医をもっていますか？またその先生は、往診や訪問診療を行っていますか？病院（医師）との付き合い方について一緒に学んでみませんか？
8	いきいきと生きて逝くために 一病気になるても 家で過ごすには一	人生の「最期」はどこで過ごしたいですか？家で、病院で、施設で。自分らしい「生き方、逝き方」についてみんなで考えましょう。介護保険のサービスを受けながら、在宅で過ごすためには何が必要か？

※その他の内容についてはご相談ください。

【お問い合わせ】 勝山市郡町1丁目1-50 勝山市福祉健康センターすこやか内 2番窓口  
勝山市地域包括支援センター「やすらぎ」 電話：87-0900