

いつまでも健やかに自分らしく暮らしていくために 元気なうちから介護予防をはじめましょう!

ID 1011547

高齢者の方が元気で長生きするためには、心身の老化のサインに早く気づき、衰えを予防・回復する介護予防の取り組みが大切です。

市では、いつまでも自分らしく暮らしていただくために、問診などの結果により、今後介護が必要となる可能性があると思われる方に対して、さまざまな介護予防事業を実施しています。

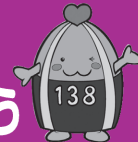
- ◆ 健脚ころばん塾 …………… 転倒・骨折の防止や、加齢に伴う運動機能の低下を予防します。
- ◆ お口の健康づくり教室 …… お口の健康を保ち、おいしく食事を楽しむことについて学びます。
- ◆ 脳の健康教室 …………… 音読や計算、仲間との会話などで脳を活性化させ、認知症を予防します。
- ◆ 栄養改善教室 …………… それぞれの食事の悩みに合わせて、自分に合った食生活を学びます。
- ◆ 元気はればれ教室 …………… 参加者同士の交流やレクリエーションを通じ、閉じこもりを予防します。
- ◆ いきいき訪問 …………… 自分に合った介護予防を学ぶため、専門職が出張してアドバイスします。

介護予防の教室に関する詳しい内容や、介護予防に関するご相談については、お住まいの地域を担当する地域包括支援センター **ID 1001018** へお気軽にお問い合わせください。

お住まいの地域	地域包括支援センター名	電 話
神山、今伊勢町、奥町	や す ら ぎ	61-3350
葉栗、北方町、木曾川町	コムネックスみづほ	86-5333
西成、浅井町	ア ウ ン	51-1384
向山、富士、丹陽町、千秋町	ち あ き	81-1711
大和町、萩原町	萩 の 里	67-3633
起、小信中島、三条、大徳、朝日、開明	泰 玄 会	61-8273
宮西、貴船、大志	ま ち な か	85-8672

問い合わせ 高年福祉課 ☎28-9151

ふせごう! 高齢者・障害者虐待 目配り・気配り・声の掛け合い! 地域の力で高齢者・障害者虐待を防ぎましょう



身体的・経済的・心理的虐待や介護・介助の放棄・放任をはじめとする高齢者・障害者虐待の背景には、介護疲れや経済的困窮など様々な問題が潜んでいます。

気がつかないうちに高齢者・障害者虐待に至ってしまっていることもあり、悪気のないこともあります。早期に対応することで解決することがたくさんありますので、ご家族や地域のみなさんで「おや?おかしいな」と思うことがあったそのときに、下記までご連絡ください。

【高齢者虐待の連絡先】 お住まいの地域の地域包括支援センター（上記参照 緊急の虐待通報等は24時間対応）
高年福祉課 ☎28-9151

【障害者虐待の連絡先】 障害者虐待防止センター ☎090-1470-5663（緊急の虐待通報は24時間対応）
福祉課 ☎28-8619
お住まいの地域の障害者相談支援センター

お住まいの地域	障害者相談支援センター名	電 話
西成、浅井町、千秋町	あ す か	81-7260
萩原町、起、三条、小信中島、大徳、朝日、開明	ゆ ん た く	64-5882
宮西、今伊勢町、奥町	い ま い せ	45-1120
丹陽町、大和町	ピ ー ス	46-5009
葉栗、北方町、木曾川町	夢 う さ ぎ	86-4003
貴船、神山、大志、向山、富士	い ち の み や	62-8678