

令和6年度

健康応援団派遣事業 利用ガイド

ご利用の流れ

①本ガイドを見ながら希望する講義を決めます。

- ・ 1回の講義は1時間程度です。
- ・ 1団体につき、年間最大3回まで利用できます。
- ・ 年間コースメニューか、単発メニューかのどちらかが選べます。

※回数や内容についてご相談する場合があります。

②申請書（様式1）を記入し、提出して下さい。

- ・ 派遣は原則、平日8:30～17:00の日程で検討してください。
- ・ 申請の受付は、派遣希望日の2か月前までとします。
- ・ 派遣可能期間は7月～2月の間とします。
- ・ 日程の変更は原則派遣予定日の1か月前までとします。
(1か月を過ぎるとキャンセルになります、ご注意ください。)

③派遣の約3週間前に「派遣決定通知」が届きます。

- ・ この通知で講師名等をご確認下さい。

④事業実施後、実施報告書（様式2）と出席者名簿（様式3）を提出して下さい。

【各種書類の提出先】

由布市高齢者支援課 （庄内庁舎新館1階）
※市役所各庁舎や社会福祉協議会生活支援
コーディネーターへの提出でもよいです。

【お問い合わせ先】

由布市高齢者支援課 ☎097-529-7349

年間テーマで学ぶ！コースメニュー

コース1【転ばぬ先の 転倒予防コース】

転んで骨折すると、長期の入院などによって寝たきり状態に繋がりがやすく、まさに一大事！転ばない、骨折しない為に大切なことは何か？を理学療法士、健康運動指導士、管理栄養士より濃密にお伝えします！

1回目：理学療法士「転倒・骨折予防について」

2回目：健康運動指導士「転倒予防のために自宅でできる運動」

3回目：管理栄養士「食事でも筋活&骨活を！高齢者の栄養講座」

コース2【命の入り口 お口の健康コース】

お口の健康は見逃されがちですが、全身の健康に大きな影響を及ぼします。命の入り口であるお口の健康について1年間で学んでみませんか？

簡単にできる体操や、歯の磨き方など、実践を交えて楽しく学べます♪

1回目：言語聴覚士「オーラルフレイル（お口の健康の重要性）」

2回目：歯科衛生士「お口が健康になる口腔体操」

3回目：歯科衛生士「歯磨き方法などの正しい口腔ケア」

コース3【認知症の正しい理解コース】

高齢者の5人に1人とされている認知症。今の時代認知症は自分事。正しい知識を身に着けて、もし自分や家族、近所の人が認知症になってもずっと地域で安心して暮らせる由布市をみんなで考えましょう。

認知症の方への接し方などの内容も充実しています。

1回目：作業療法士「認知症の正しい理解」

2回目：認知症地域支援推進員「認知症サポーター養成講座」

3回目：言語聴覚士「加齢性難聴の理解」

毎回のテーマで学ぶ！単発メニュー

理学療法士

①転倒・骨折の予防

転んで骨折すると、長期の入院等によって寝たきり状態に繋がりがやすく、まさに一大事！転ばない、骨折しない為に大切なことは何か？お伝えします。

②尿トラブルとの上手な付き合い方

地域の集まりや旅行、参加したいけど…トイレが近くて長時間のお出かけは不安。そんな尿トラブルを、正しい知識と予防体操、尿ケア用品の上手な使用で解消しませんか？

③体力年齢の測定（2回コース）

最近少し体力が落ちてきたかな…？でもどんな運動をしたらいいの…？握力や歩行能力を測定し、定期的に自分の体力を知って、最適な運動を知りましょう。測定1回、結果説明1回の2回コースでお伝えします。

④“フレイル”とは？

いつまでも心もからだも元気でいたい！それでも少しずつ、歳と共に衰えを感じる…。“フレイル”とは何か？どうすれば予防できるのか？お話しします。

作業療法士

①認知症の理解

最近忘れっぽいのは…認知症？自分や家族が認知症になったら…？認知症の基礎知識、予防する方法、身近な人が認知症になった時は…予防だけでなく、もし認知症になっても安心して暮らせるようにお話しします。

②生活不活発病の予防

「一日中家で新聞を読んだり、テレビを見たりする日が多い…」「生活の中に役割や決まった用事がない…」思い当たる人はご用心！生活不活発病の基礎知識や活発であることの重要性についてお話しします。

③高齢者の自動車運転について

生活の中での移動に、車は必需品。でも、最近自分や家族の運転に不安を感じる…。運転免許を返納すべきかな？いつまでも安全に運転したいけど…。運転の基礎知識と継続するコツ、免許返納のタイミングなど、お話しします。

言語聴覚士

①加齢性難聴の理解

聴こえづらくて人と話すのが億劫、補聴器はあるけど使っていない…
加齢による聴こえづらさ、そのままにしていますか？
加齢性難聴の基礎知識や聴く力を高める方法、補聴器の使い方についてお話しします。

②誤嚥の予防

最近お茶や汁物を飲むときよく“むせる”ことはありませんか？
嚥む機能・飲み込む機能の基礎知識や、飲み込む力を向上させる方法をお話しします。

③オーラルフレイルについて

いつまでも心もからだも元気で居たい！それでも少しずつ、歳と共に衰えを感じる…
いまの自分の状態について、日頃の生活を振り返りながら、“フレイル”とは何か？
その中でも、“食べる”“話す”役割、お口の衰えについてお話しします。

歯科衛生士

正しい口腔ケアと口腔体操

お口のお手入れ、どのくらい気を付けていますか？
年齢を重ねるにつれて、実はお口も老化が進んでしまいます。
正しいお手入れと、お口の機能を向上させる体操についてお話しします。

管理栄養士

食事でも筋活&骨活を!高齢者の栄養講座

年齢を重ねるにつれて、食が細くなってきて、体力が落ちた、転びやすくなってきた、骨を強くしたい・・・等のお悩みはありませんか？

食事は生きることです。日頃のお食事の振り返りをおこないながら、高齢期の丈夫な体づくりに必要なお食事についてお話しします。

薬剤師

①正しい服薬管理について

年齢を重ねるとともに、身体に不調は起きやすくなるもの・・・そんな時に健康を手助けしてくれるのが“お薬”です。でも、勝手に飲むのをやめたり、決められたお薬以外を一緒に飲んだりしていませんか・・・？

正しいお薬の飲み方や、おくすり手帳による管理の仕方など、お話しします。

②家庭でできる食中毒と感染症の予防

梅雨時期や暑い夏の日、冬に流行するノロウイルス・・・食中毒や感染症は安心安全の大敵!正しい手洗いの方法や、食中毒や感染症を予防する家庭での衛生管理などについて、実践を交えてお話しします。

健康運動指導士

転倒予防と自宅でできる運動

年齢を重ねても、健康維持のため、転ばないためには運動が必要です。運動の必要性や効果についてお話ししながら、自宅でも、地域でも、気軽に楽しく取り組める運動をご紹介します。

認知症地域支援推進員

①認知症サポーター養成講座

今や高齢者の5人に1人と言われる認知症。認知症サポーターとは特別なことをする人ではなく、認知症の方などを温かい目で見守る応援者のことです。認知症の基礎知識、認知症の方への接し方などについてお話しします。

②認知症 地域で見守り・声かけ講座

認知症サポーター養成講座を受けられた方が対象です。徘徊する認知症の方への声かけなどの対応を通して、認知症の人の気持ちを理解し地域で見守り支えることの大切さを体感できます。認知症になっても住み慣れたところで安心して暮らせる地域づくりを一緒に考えてみませんか？

介護支援専門員

介護保険制度の正しい利用について

介護保険ってどういう状態になったら利用できるの？どういうサービスがある？困ったらどこに相談したらいいの？など事前に学んでおくと、いざという時にとても安心！できるだけわかりやすくお話しします♪

地域包括支援センター

これからあんしん塾

- ・将来自分はどのような風に暮らしていきたい？
- ・いざという時に誰を頼ればいいのか？
- ・こんな地域だったら安心だな。 等々…

身近な地域の人たちと集い、語り合う機会を設けませんか？そんな通いの場づくりを包括支援センターがお手伝い致します。少人数でも大丈夫です。

※ご希望に応じて、講義日に血圧測定を実施することもできます。

※このガイドに掲載している内容の他に、介護予防に関して、“地域でこんなことに困っている” “こんなことが知りたい!”という事があればご相談ください。