

令和8年度

健康応援団派遣事業ご利用ガイド

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派遣当日：講師が通いの場に直接伺います。

※令和7年度より報告書の作成および提出は省略しています。

【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【目指せ^{けんこう}健幸で100歳！コース】

年を重ねると若い時と比べて、体は衰えていきます。でも、市民の皆さんには“今の自分なりに健やかに幸せに過ごしてもらいたい”と願っています。

体力測定等を通じて、今の自分の状態を見つめ、今後の人生もできるだけ元気に過ごせるような暮らしの中での工夫を一緒に考えましょう♪

1回目：作業療法士「目指せ健幸100歳！暮らしの中での元気アップ術」

2回目：理学療法士「目指せ健幸100歳！体力測定とフレイルチェック（測定）」

3回目：理学療法士「目指せ健幸100歳！体力測定とフレイルチェック（結果説明）」

コース2【命の入り口 お口と栄養コース】

生きるための食事は口から入っていきます。命の入り口であるお口の健康と高齢期に必要な栄養について1年間で学んでみませんか？

簡単にできるお口の若返り体操や、歯の磨き方、食事の工夫など、実践を交えて楽しく学べます♪

1回目：言語聴覚士「お口の衰え予防講座」

2回目：歯科衛生士「正しくできてる？お口のケアとお口の体操」

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「認知症予防講座（脳トレつき）」

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「難聴のそなえの話」

テーマで学ぶ！単発メニュー

目指せ^{けんこう}健幸100歳！暮らしの中での元気アップ術！ 講師：作業療法士

年齢を重ねるにつれて、病気が増えていくことや老化現象は、誰しも避けられない問題です。それでも、自分なりの健康で幸せな毎日を過ごせるよう
なちょっとした工夫や、フレイル状態に陥った時の対処法などのお話です。

年齢問わず市民の皆さんに何度でも聞いてほしい内容です。

目指せ^{けんこう}健幸100歳！体力測定とフレイルチェック(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ので、2回分の予定をお願いします。

講師：理学療法士



介護予防と自宅でできる運動 講師：健康運動指導士

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。



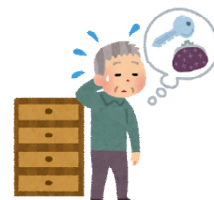
転倒・骨折予防 講師：理学療法士

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。



認知症予防講座(脳トレ付き) 講師:作業療法士

今や高齢者の5人に1人は認知症と言われています。
誰しも認知症になる可能性はありますが、予防法もあります。
認知症の知識と予防法を脳トレなども交えながら楽しく
学びましょう♪



認知症サポーター養成講座 講師:認知症地域支援推進員

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。

認知症 地域で見守り・声かけ講座 講師:認知症地域支援推進員

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。



正しくできてる？ お口のケアとお口の体操

講師：歯科衛生士

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ます。



むせるのは年のせい？ 誤嚥の予防

講師：言語聴覚士

“むせ”をあまく見ていませんか？^{ごえん}誤嚥によって引き
起こされる誤嚥性肺炎は、日本の死因の第6位[※]です。
飲み込む力を向上させる方法を知って、普段から誤嚥
予防に取り組みませんか？

※令和6年人口動態統計より



いつまでも会話と食事を楽しむために！お口の衰え予防講座

講師：言語聴覚士

いつまでも心もからだも元気でいたい！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ます。



難聴へのそなえの話 講師:言語聴覚士

聞こえづらくて人と話すのがおっくう、補聴器はあるけど使ってない。加齢による聴こえづらさ、そのままにいませんか?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ます。



尿トラブルとの上手な付き合い方 講師:理学療法士

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?



食事でも筋活&骨活を!高齢者の栄養講座 講師:管理栄養士

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?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ます。



家庭でできる食中毒の予防 講師:中部保健所由布保健部

梅雨時期や暑い夏の日、冬に流行するノロウイルス…食中毒は安心安全の大敵!正しい手洗いの方法や、食中毒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ます。



高齢者の自動車運転について

講師:作業療法士

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、お話します。



正しい服薬管理について

講師:薬剤師

年齢を重ねると、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、お話します。



介護保険制度の正しい利用について

講師:介護支援専門員

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ます♪

これからあんしん塾

講師:地域包括支援センター

・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? 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。

