

【八百津町の介護予防・認知症予防の紹介】

★お元気サロン

目的：認知症予防、運動機能向上、口腔機能向上、低栄養予防をプログラムに取り入れ、生活機能全般の維持向上を図る。

会場：福祉センター

日時：第2・4木曜日 午前 年23回

★体力脳力向上教室

目的：椅子に座ってできる有酸素運動プログラム、ストレッチ体操、筋力トレーニングに取り組み、いつまでも自分のことは自分でできる体力と脳力（認知機能）を維持向上する。

講師：健康運動指導士 藤田真美氏

会場：潮南環境改善センター

回数：年4回

★美脳教室

目的：頭と身体を同時に使う「コグニサイズ（※）」を行い、いつまでも若々しい脳、元気な身体で毎日楽しく生活できるよう、認知機能・身体機能の維持向上を図る。

※コグニサイズとは、国立長寿医療研究センターが開発した運動と認知課題（計算、しりとりなど）を組み合わせた、認知症予防を目的とした取り組みの総称です。

講師：のぞみの丘ホスピタル 理学療法士 中津智広氏 尾関昭宏氏

会場：ファミリーセンター 大研修室

回数：第1・3木曜日 午前 年12回

★らく楽トレーニング教室

目的：立つ・座る・歩く・階段を昇り降りする等の基本的な日常生活に必要な筋力をつけるため、トレーニング機器を利用して筋力・体力の維持向上により心身機能を高め、要支援・要介護状態になることを予防し、生き生きとした生活をおくことができる。

講師：有限会社アスプランニング パーソナルトレーナー 川口奈美氏

会場：福祉センター

回数：毎週水曜日 午後 年12回

★らく楽自主トレーニング利用者講習会

目的：トレーニング機器を利用した運動の目的や注意点について学んだ後、らく楽自主トレーニングに参加し、筋力体力づくりに取り組み介護予防を図る。

会場：福祉センター

回数：年4回

★らく楽自主トレーニング

会場：福祉センター

利用時間：月曜日～金曜日（祝日及び介護予防教室等実施時間を除く）

午前：9時00分～12時00分

午後：1時15分～5時15分

★オレンジサークル（認知症介護者家族の会）

認知症介護者家族の支援として開催。介護者の日頃の悩みや相談がし合え、介護について見つめ直したり肩の力を抜いたりできる場となるよう支援する。

回数：年6回

★オレンジカフェ（認知症カフェ）

認知症の人や介護する家族らがお茶等を飲みながら交流し気分転換を図る。認知症への正しい理解を得て地域で声を掛け合い助け合えるきっかけの場となるよう支援する。認知症予防の啓発も行う。

回数：年6回

★八百津町公式 YouTube

認知症予防動画を配信しています。



※事業は年度によって変更となる場合があります。