

清仁会 地域活動報告

事業名

美濃加茂市ポピュレーションアプローチ **元気なうちから介護予防教室**

～100歳まで元気でいたい人 この指とまれ～

主催

美濃加茂市高齢福祉課 市内長寿支援センター

特定医療法人清仁会 のぞみの丘ホスピタル／サントピアみのかも

日時

令和 7年 10月 23日(木) 13:30～15:00

場所

美濃加茂市 生涯学習センター 404号室

講師

のぞみの丘ホスピタル 医師 森藤 豊
のぞみの丘ホスピタル 理学療法士 中津智広
のぞみの丘ホスピタル 看護師 小林友美

活動報告



<講演会について>

この講演会は美濃加茂市の皆さまに向けて「フレイル」というキーワードを広く発信するために企画された講演会です。

今年度は年間4回、実施されます。

フレイルを予防するための対策として、概論の学び、そして交流の場や運動の重要性に関して、実践を交えつつ啓発しております。

<基本的な感染対策について>

会場の定員数はソーシャルディスタンスが保てる座席配置を考慮して設定しておりました。

また参加時のマスク着用徹底、受付での検温や問診なども実施しています。

換気を行いつつ3密を避けた会場でした。

元気なうちから介護予防教室

～100歳まで元気でいたい人

この指とまれ～



専門の先生から、フレイル^{※1}予防のお話と、お家でできる手軽な運動や頭の体操などを学びます。

※1「フレイル」とは、加齢により体力と気力が低下し、体と心の動きが滞っている状態のこと

第1部

医師の講話

講師
のぞみの丘ホスピタル 森藤医師



第2部

理学療法士指導による運動

講師
のぞみの丘ホスピタル
中津理学療法士・小林看護師



第3部

通いの場の紹介

- 自主サークル
- 介護予防教室
- サロン



開催日 **10月23日** 午後1時30分～3時

会場 生涯学習センター404

対象 市内在住の65歳以上の方

※先着25名

参加料 無料

その他 水分持参

動ける服装でお越しください

申込方法

下記いずれかの方法にてお申し込みください
【10月1日より受付開始】

1. Logo フォーム

(QRコード)

2. 電話での申し込み

美濃加茂市高齢福祉課地域包括ケア推進係

0574-25-2111 [内線 502]

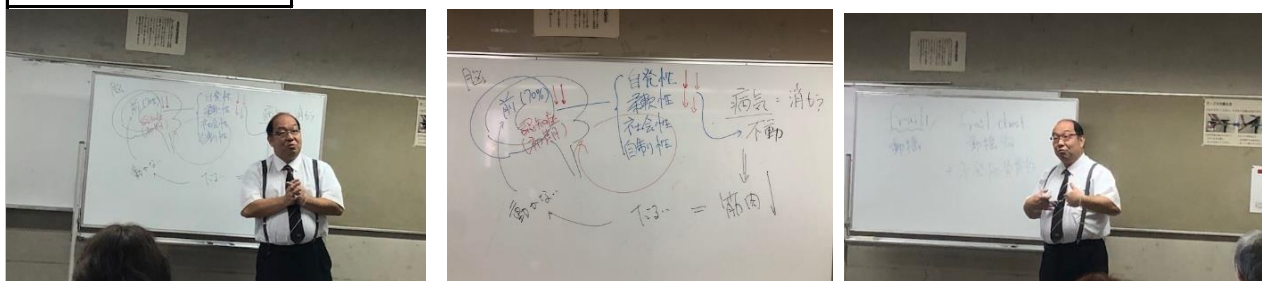
主催 | 美濃加茂市 高齢福祉課 地域包括ケア推進係

参加者

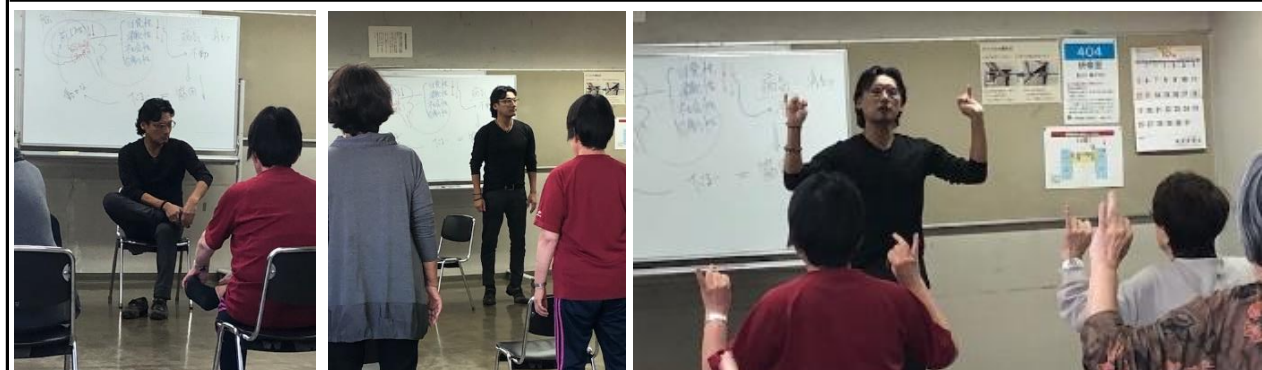
15名

(含む 運営スタッフ)

講座当日の様子



会場は「美濃加茂市役所の生涯学習センター 4階の404号室」で行われてました。
本日は秋らしい天候！！多くの方が参加されておりました。



我々、清仁会取材班も講座の隙を見つけて撮影をさせて頂きました。

フレイル予防体操を実践



なかつ ともひろ
中津 智広
理学療法士

予防という幅広いキーワードを理解するために、コグニサイズというプログラムを実践



こばやし ともみ
小林 友美
看護師

「地域の教室」と認知症予防を目的に過ごす集いの場所「デイケアみやび」で活動する看護師



通いの場(介護予防教室・自主サークル)の紹介



美濃加茂市 高齢福祉課
西部長寿支援センター
中部長寿支援センター
東部長寿支援センター



この住み慣れた美濃加茂市で、いつまでも生活して頂きたい！そのためには健康に留意していかなければなりません。**フレイル**というキーワードを正しく知り、正しく**対策**を！！