



75歳以上の皆さん、年に1度は 元気度をチェック!



元気度チェックの流れ

- ① 4月10日頃に「元気度チェック」調査票をお送りします。
- ② 調査票は、ご本人が回答してください。
(ご本人の回答が難しい場合は代理も可)

生活機能の低下がみられた方には…

判定結果と各種教室のご案内をお送りします。教室に参加して、機能回復を目指しましょう。

いろいろな教室に参加しましょう

「転ばぬ先の杖教室(転倒予防)」「脳力アップ教室(認知症予防)」「通所型サービスC(短期リハビリ)」「泉通いの場(運動教室)」などを開催します。昨年度参加した方たちの多くが「元気」を回復しています。教室のご案内が届いた方は、ぜひ参加して元気になりましょう。



泉通いの場

住み慣れた地域でいつまでも元気に生活するためには、筋力の低下やもの忘れなどを早期に気づき、介護予防に取り組むことが大切です。

この事業は、要支援・要介護などの介護認定を受けていない75歳以上の方を対象にしたもので、「元気度チェック」の回答から生活していく力(生活機能)が維持できているかどうかを判定するものです。

75歳以上の方の所在確認も兼ねていますので、健康に自信のある方も調査票を必ず返送してください。※介護予防・日常生活圏域ニーズ調査にご回答いただいた方には送付しません。

- ③ 同封の返信用封筒に入れて、4月28日(金)までにポストに投函してください。
- ④ 保健師が生活機能の判定をします。

生活機能が維持されている方は…

判定結果に問題がない場合は、ご案内をお送りしません。引き続き、趣味や生きがいを持ち、ウォーキングなどの適度な運動を取り入れ、健康的な生活を送ってください。市では高齢者サロンや体操教室、認知症予防のための「幸齢学級」(19ページ参照)なども行っていますので、積極的に参加しましょう。



—ご協力をお願い—

調査票の返送がない場合は、健康状態確認のため、お住まいの地域を担当する「地域包括支援センター」や市の保健師などから電話または訪問により、ご様子を聞かせていただくことがありますので、ご承知おきください。

認知症予防教室 幸齢学級

認知症の予防には、脳やからだを積極的に使うことが大切です。

心身ともに生き生きと過ごしながら、幸せに歳を重ねるためにぜひご参加ください。

日時/全12回 水曜日 13:30~15:00

	日にち	日にち	日にち
①	5月10日	⑤ 6月7日	⑨ 7月12日
②	5月17日	⑥ 6月14日	⑩ 7月19日
③	5月24日	⑦ 6月28日	⑪ 8月2日
④	5月31日	⑧ 7月5日	⑫ 8月9日



場所/矢板公民館 大会議室

※6月7日は長峰公園内で実施

内容/脳を活性化させる運動・脳トレ・認知症予防に関する講話など

定員/市内にお住まいの65歳以上の方 20人程度
*申込多数の場合は抽選

参加費/無料

申込方法/4月21日(金)までに、電話でお申し込みください。

そのほか/病気などで治療中の方は、主治医に参加の可否をご確認ください。

申込・問い合わせ/高齢対策課 ☎ (43) 3896



詳しくはこちら

おたがいさんカフェ(認知症カフェ)

おたがいさんカフェは、認知症の症状がある方やご家族、認知症を予防したい方、地域の方など、どなたでも自由に参加できる集いの場です。「最近、物忘れが心配」「家族が認知症で苦労している」と感じている方は、ぜひお越しください。

内容/

- ・5分でできる「物忘れチェック」
- ・脳トレプリントの配布・認知症予防のための制作

参加費/無料

問い合わせ/高齢対策課 ☎ (43) 3896

日時・場所/毎月第3金曜日 14:00~16:00

ダイユー 矢板店	ベイシア 矢板店
4月21日	5月19日
6月16日	7月21日
8月18日	9月15日
10月20日	11月17日
12月15日	令和6年 1月19日
令和6年 2月16日	令和6年 3月15日

※5月・11月はまちなか保健室と同時開催。

健幸長寿コラム vol.1

フレイルを予防・解消して、健康長寿を目指しましょう!

フレイルとは、「健康状態」と「要支援・要介護」の間の虚弱な状態のことです。フレイル予防のキーワードは「今より活動的に!」です。

このコラムでも、さまざまなご提案をさせていただきます。コロナで巣ごもりフレイルになっていた方、暖かくなってきたので、昨年より少しだけ歩数を伸ばす、人と話す、本を読んでいるなど、意識して生活してみよう。

