3カ月間の集中的な介護予防の取り組み

担当課　市役所介護高齢課高齢福祉係（☎23-5185）

短期集中予防サービスのご案内

高齢化社会が進む中、いつまでも元気で自立した生活を送りたいと願っている方は多いと思います。

しかし、加齢に伴い「疲れやすい」「食事でむせる」「物忘れが増えた」など気付かないうちに身体の機能は自然に衰えていきます。

このサービスは、３カ月間で集中的に専門職から指導を受け、生活機能の維持・改善を目指します。

介護予防普及啓発キャラクター「まんねん」

利用可能な方

65歳以上の釧路市民の方で、「要支援１・２の方」または「生活機能の低下がみられた方※」

※基本チェックリスト（日常生活に関する25項目の質問）を用いて地域包括支援センター等が判断します。

全12回	健脚コース（運動機能）	◆階段の昇り降りがつらい ◆少し歩くと疲れる ◆転倒が心配	◆理学療法士や作業療法士などがストレッチや筋力トレーニング、有酸素運動などを指導 ◆自宅でできる運動や転倒予防についても学ぶ
全４回	口すっきりコース（口腔機能） 今年度は９～11月の期間コアかがやきにて実施予定！	◆固いものが食べにくくなった ◆飲み物でむせるようになった ◆口の中が渇きやすくなった	◆歯科医師や歯科衛生士などが口のお手入れの仕方や呼吸法・口の体操などを指導 ◆口と健康・病気の関連についても学ぶ
全12回	脳シャッきりコース（認知機能）	◆同じことを繰り返し聞いてしまう ◆物忘れがひどくなった ◆日時や約束を忘れてしまう	◆脳のトレーニングに効果的な運動や趣味活動など、さまざまなことをし、物忘れを防ぐ方法を学ぶ

※阿寒・音別地域では、全プログラムを合わせた複合コースを実施しています。※サービス終了後は、新たな社会参加の場へ通うことを目指し、ご紹介もします。

＼釧路市にお住まいの65歳以上の皆さ～ん!!／

わかがえりレッスンに参加しませんか？

わかがえりレッスンは、釧路市の介護予防プログラムで無理なく、楽しく、脳と体を“とことん”鍛えることができます。右記の教室で実施しているので、ぜひご参加ください！

対象者　おおむね65歳以上の市民で要支援・要介護の認定を受けていない方

参加費　無料

時　間　午前10時～正午（一部を除く）

※参加・見学の申し込み、お問い合わせは各地域包括支援センターへご連絡ください。教室によっては参加人数や会場の都合上、新規参加者募集を停止している場合があります。

※天候などにより、日程が変更になる場合があります。

※阿寒、音別地域でも教室を実施しています。

阿寒保健福祉課（☎66-2120）

音別保健福祉課（☎01547-9-5252）

へお問い合わせください。

教室の様子はこちら

西部地区

●星鶴荘すみれの会	第1・3金曜日	星鶴荘（星が浦北3-1-35）
●大楽毛わかがえる会	第2・4月曜日	大楽毛生活館（大楽毛4-8-7）
●昭和とんとんクラブ	第1・3火曜日	昭和会館（昭和町4-8-10）
●鳥取ひまわりの会	第1・3水曜日	鳥取北会館（鳥取北4-10-16）

中部北地区

●美原荘健康体操サークル ※午前10時～11時30分	第2木曜日	美原荘（美原4-3-1）
●文苑活性塾ぶんぶん（午前・午後） ※午前10時～正午、午後1時～3時	第2・4火曜日	文苑会館（文苑1-31-13）
●清風荘愛あいクラブ ※午後1時～3時	第2・4金曜日	清風荘（愛国西3-26-1）

中部南地区

●友遊ことぶき	第1・3火曜日	寿荘（寿2-5-2）
●鉄中にこにこクラブ	第2・4木曜日	鉄北中央会館（若松町11-14）
●キラキラ若桜クラブ	第1・3水曜日	鉄北荘（柳町1-46）

東部北地区

●平成きずなの会	第1・3月曜日	平成荘（武佐4-30-11）
●春採の風サークル	第2・4木曜日	緑風荘（鶴ケ岱3-1-40）

東部南地区

●望洋如月チャレンジ会（午前・午後） ※午前10時～正午、午後1時～3時	第1・3木曜日	春採望洋地区集会所（春採4-10-15）
●いきいき桜花の集い	第1・3火曜日	桜花荘（桜ケ岡2-8-1）
●白樺健康体操	第1・3水曜日	白樺ふれあい交流センター（白樺台2-1-1）

「短期集中予防サービス」「わかがえりレッスン」の利用については地域包括支援センターへご連絡ください。

施設名	住所	電話番号	担当地域
西部地域包括支援センター	昭和190-4462（老健くしろ内）	☎55-2666	鳥取、大楽毛地区（昭和、鶴野などを含む）
中部北地域包括支援センター	文苑4-65-2 ふみぞの東陽ビルⅠ1階	☎36-1233	愛国地区（美原、芦野、文苑などを含む）
中部南地域包括支援センター	堀川町8-43	☎24-1102	鉄北、橋北地区
東部北地域包括支援センター	鶴ケ岱1-10-46	☎42-0600	橋南地区、春採５丁目、７丁目、８丁目の一部
東部南地域包括支援センター	春採4-10-15（望洋ふれあい交流センター内）	☎42-8222	春採地区（興津、桜ケ岡、益浦などを含む）
阿寒地域包括支援センター	阿寒町中央1-4-1（阿寒町行政センター内）	☎66-1234	阿寒町全域
音別地域包括支援センター	音別町中園2-119-1（音別町福祉保健センターほほえみ内）	☎01547-9-5252	音別町全域