

65歳からの

いきいき健康づくり 元気なうちからはじめよう！

山形市では、皆さんが介護が必要な状態になることを予防するとともに、いつまでも、いきいきと自分らしく地域の中で暮らすことを目指して、介護予防事業(健康づくり事業)を推進しています。

健康づくり(介護予防)の3つのポイント

いつまでも、いきいきと元気に暮らしていくためには、「**栄養**」、「**身体活動**」、「**社会参加**」の3つのポイントが重要です。この3つのポイントはお互いに影響しあっているため、生活の中にバランスよく組み入れていくことが大切です。

社会参加 趣味・ボランティアなど

- ・地区の「住民主体の通いの場」や「サロン」などに積極的に参加しましょう。
- ・家族や友人と支え合い、買い物や移動等、困った時に助けてくれる人をお願いしておきましょう。



身体活動 散歩・ストレッチなど

- ・テレビのコマーシャル中に足踏み
- ・ラジオ・テレビ体操、いきいき百歳体操などの体操
- ・天気がよい日は散歩にでかけましょう♪



栄養 食事・口腔機能

- ・しっかりバランスよく食べましょう。たんぱく質は、身体(特に筋肉)を作る大切な栄養素です。
- ・お口を清潔に、毎食後と寝る前の1日4回歯磨きしましょう。お口の周りの筋肉を保つおしゃべりも大切です。



いきいき百歳体操・かみかみ百歳体操のパンフレット
 ・長寿支援課窓口でお渡ししています(体操動画DVDの貸出も！)
 ・山形市ホームページでダウンロードもできます



やまがた人生備えの書(山形市介護予防手帳)

日々を振り返り、これからも続けたいことやチャレンジしたいこと、どう取り組んでいくかを考えるための手帳です。取り組みに役立つ情報や活動記録表、健康ポイント事業SUKSKに活用できるページもあります。この手帳を活用しながら、積極的に介護予防の活動に取り組みましょう。



○内容 : 活動や興味・関心事、過去・現在・未来のわたしと活動計画、お役立ち情報等

○対象 : 主に65歳以上の方を対象としていますが、ご希望の方には年齢問わずご利用いただけます。

○配布場所 : 長寿支援課(市役所2階)、地域包括支援センター、生活支援コーディネーターまでお問い合わせください。

山形市介護予防手帳

検索

※山形市ホームページからもダウンロードできます。



「住民主体の通いの場」や地域の介護予防活動を支援します

「住民主体の通いの場」立ち上げ支援・継続支援

「住民主体の通いの場」とは、住民の皆さんが主体となって、身近な集会所などに週1回以上集まり、介護予防の運動(いきいき百歳体操など)を実施する活動の場です。参加することで、足腰の筋力等の維持・向上につながり、また外出の機会や住民同士での地域づくりにもつながる効果があります。

☆立ち上げ支援(立ち上げから1年目まで)

- …「住民主体の通いの場」を立ち上げたいと考えている団体や実施している団体
- ・ 介護予防に関する出前講座、いきいき百歳体操の紹介と説明
- ・ 体力測定(年2回まで) ・いきいき百歳体操のDVDと重りの無料貸出

☆継続支援(2年目以降)

- …「住民主体の通いの場」を実施している団体
- ・ 介護予防に関する出前講座、体力測定(あわせて年3回まで)

通いの場への参加は、SUKSKポイントの対象となります。



地域の介護予防活動支援

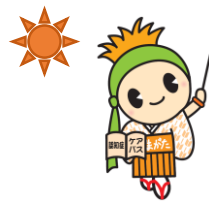
身近な集会所などで介護予防活動を行っている団体に、介護予防に関する支援を行う講師を無料で派遣します。

- 内容： ①筋力アップ(運動) ②食からの元気アップ(栄養) ③お口からの元気アップ(口腔)
④活動力アップ(閉じこもり予防) ⑤認知症予防(脳トレ) ⑥こころの健康づくり(うつ予防)
⑦介護予防全般

○対象： 参加者が概ね65歳以上、概ね10人以上の市民で構成されている団体で、主催が住民であること

○その他： ・年度内1回のみでの派遣となります。(派遣期間：～令和6年2月29日)

- ・実施時間は、1時間～1時間30分です。
- ・実施希望日から最低1ヶ月前までに連絡をお願いします。
- ・会場の確保は、各団体をお願いします。
- ・講師・日程の都合により対応できない場合もありますので、ご了承ください。



歯医者さんのお口若がり講座 ～出前講座として開催できます～

身近な集会所等で開催できます。長寿支援課までお問い合わせください。

※①原則、木曜日の午後。他の曜日、時間を希望時はご相談ください。

②令和6年2月29日までの期間内での派遣になります。

節目年齢(75歳・80歳)の介護予防アンケート

○内容： 心身の状況等に関するアンケートをご自宅に送付し、必要な方には個々に合わせた介護予防に関するアドバイスを行います。

○対象： 年度内に75歳(昭和23年4月1日～昭和24年3月31日生)、
80歳(昭和18年4月1日～昭和19年3月31日)になる山形市民
(要支援・要介護の認定を受けている方と総合事業の事業対象者を除く)



中止や変更となる場合があります。
日程が近い市報「広報やまがた」や市ホームページをご確認ください。

申込みが必要です。
電話で長寿支援課まで。

無料

介護予防教室

介護予防をテーマとした、様々な教室を開催します。是非ご参加ください。



SUKSK
500ポイント

- 対象 : 65歳以上の山形市民
- 時間 : 14:00~15:30 (開場:13:30)
- 持ち物 : 筆記用具、必要な方は眼鏡等

日にち	申込み受付日	会場	内容(講師)
6月1日(木)	5月9日(火)~	総合福祉センター 交流ホール	耳からの健康講座 (補聴器相談医 言語聴覚士)
8月31日(木)	8月3日(木)~	蔵王コミセン 多目的ホール	お口若がり講座 (歯科医師・歯科衛生士)
9月27日(水)	8月17日(木)~	北部公民館 3階 講堂	薬との付き合い方講座(薬剤師)
10月12日(木)	9月20日(水)~	西山形コミセン ホール	お口若がり講座 (歯科医師・歯科衛生士)
11月22日(水)	11月7日(火)~	東部公民館 2階 講堂	栄養あつが講座(管理栄養士)
12月21日(木)	12月6日(水)~	金井コミセン 多目的ホール	お口若がり講座 (歯科医師・歯科衛生士)
1月31日(水)	1月18日(木)~	江南公民館 4階 講堂	筋力あつが講座(作業療法士)
2月7日(水)		霞城公民館 3階 講堂	※ どちらかにお申込みください
2月29日(木)	2月5日(月)~	西部公民館 3階 講堂	お口若がり講座 (歯科医師・歯科衛生士)

ヒアリングフレイルチェック

- 対象 : 65歳以上の山形市民
 - 定員 : 各日50名
 - 時間 : 13:30~15:30
※10分単位で受付時間を設けます
 - 持ち物 : 事前に送付された案内通知とアンケート
 - 内容 : アプリでの語音聴力(聴こえの状態)をチェック
1. 受診が必要な方へ、山形市内の補聴器相談医(耳鼻咽喉科)をご紹介します
 2. 令和5年度住民税非課税の方へ補聴器購入費を一部助成
 3. 終了後半年にも再度アンケートを送付します。

5月17日(水)受付開始
※どれか1つにお申込みください。

SUKSK
100ポイント

日にち	会場
6月22日(木)	元木公民館 3階 講堂
7月6日(木)	西部公民館 3階 講堂
7月27日(木)	江南公民館 4階 講堂

フレイル予防講座(運動教室)

- 対象 : 75歳以上の山形市民
- 定員 : 20名
- 時間 : 14:00~15:30 (開場:13:30)
- 持ち物 : 筆記用具、運動しやすい服装

9月5日(火)受付開始
※全5回に参加できる方。

日にち(毎回水曜日)	会場
10月18日、11月1日、11月15日、11月29日、12月13日	南部公民館 3階 集会室

❁会場のご案内❁

北部公民館

住所: 宮町4-17-13



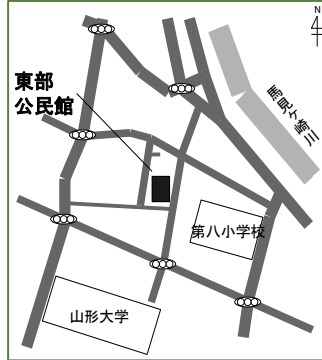
南部公民館

住所: 小荷駄町7-110



東部公民館

住所: 小白川町2-3-47



西部公民館

住所: 籠田1-2-23



江南公民館

住所: 江南1-1-27



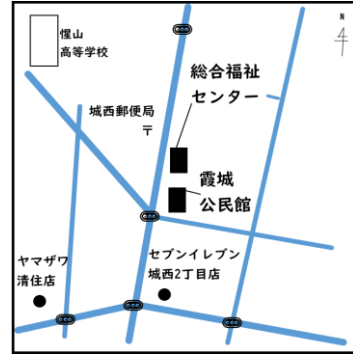
元木公民館

住所: 元木3-4-8



霞城公民館・総合福祉センター

住所: 城西町2-2-15・城西町2-2-22



金井コミュニティセンター

住所: 陣場903



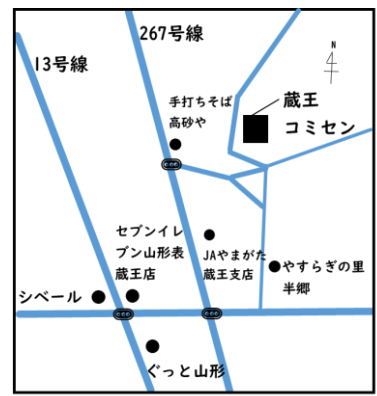
西山形コミュニティセンター

住所: 柏倉3776番地3



蔵王コミュニティセンター

住所: 蔵王半郷1028



ご来場の際は、健康づくりのために
徒歩や路線バス、ベニちゃんバス、
コミュニティバス
の利用がおすすめベニ!

《お問い合わせ先》
山形市長寿支援課予防推進係
電話: 641-1212(内線599)
FAX: 624-8398