

1. 継続支援について

活動が1年未満の団体

体操や介護予防についての講話や実技指導、体力測定（年2回まで）を行っています。

活動を1年以上継続している団体

山形市では、介護予防に関する講師派遣と体力測定を行っています。（年3回まで）

いつも行っている体操について、もっと効果的な方法を知りたい、ちょっと視点や気分を変えて他の事を学んでみたい、介護予防について知りたい場合などにご活用ください。

1. 体力測定

体操の効果を実感するため、市役所の保健師等がお伺いし体力測定を実施します。握力や片足立ち、TUG、長座位体前屈を測定します。

2. 介護予防に関する講師の派遣

ご希望の内容に応じて、講師を派遣し、介護予防に関する講座を開催します。

※講師の派遣調整に時間を要するため、遅くとも実施予定の1か月前まで、山形市へご連絡ください。なお、日程については調整をお願いする場合がありますので、決定する前にご相談ください。

<講座の例>

- ・ インストラクターによる足腰らくらく体操、尿もれ予防体操
- ・ 管理栄養士による運動を効果的にする食事についての講話
- ・ 作業療法士による頭も身体も使った脳トレ
- ・ 歯科衛生士による歯の磨き方や口の体操等の口腔講話
- ・ 音楽療法士による音楽レクリエーション

など