

## 介護予防教室・相談

## 筋力向上トレーニング啓発教室

- スポーツクラブ等で器具を用いず自宅で行えるストレッチや筋トレ方法を指導



## ケア・ランポリン教室

- 「ふくおか健康づくり県民運動」と連携して、幅広い年齢層を対象に実施



## 介護予防体操(きたきゅう体操・ひまわり太極拳)普及教室

- 本市オリジナルの介護予防体操（きたきゅう体操・ひまわり太極拳）の普及を図る
- 脳トレやICT活用講座、創作活動などを含めた新しい教室を今後検討予定



## 公園で運動教室

- 健康遊具を設置した公園で、正しい利用法や運動方法を指導



## 栄養ラボ

- 「食」をテーマに栄養や口腔、薬などに関する講演会や健康フェアを実施



## 健口相談

- 歯科医師・歯科衛生士によるオーラルフレイルのチェック、助言及び指導、相談対応等



## 介護予防教室の実施状況

	R 1		R 2		R 3		R 4		R 5 (9月末)	
	回数	参加者数	回数	参加者数	回数	参加者数	回数	参加者数	回数	参加者数
筋力向上トレーニング啓発教室	396	809	396	545	396	613	395	630	188	382
ケア・トランポリン教室	875	833	561	538	1,009	964	1,416	1,143	690	746
きたきゅう体操普及教室・ 普及員養成講座	32	107	30	71	27	67	48	74	30	77
ひまわり太極拳普及教室・ 普及員養成講座	44	121	40	74	36	90	34	103	20	47
公園で運動教室・ 普及員養成講座	16	91	14	38	6	27	9	52	2	20
尿もれ予防講座	7	119	7	57	3	47	3	35	0	0
シニア料理教室	13	159	11	97	12	158	18	310	4	48
栄養ラボ	19	2,006	15	309	14	412	20	566	3	44
元気で長生き食卓相談	63	2,676	37	127	43	145	83	211	58	924
計	1,465	6,921	1,111	1,856	1,546	2,523	2,026	3,124	995	2,288

## サロンで健康づくり（専門職による支援）

### 運動

#### リハ専門職

○自宅でも継続できる運動方法の紹介

地域リハビリテーション支援体制推進事業

#### リハ専門職

○介護予防体操(きたきゅう体操・ひまわり太極拳)体験

地域介護予防活動実践者支援事業  
(百万人の介護予防事業)

#### 健康運動指導士

○公園健康遊具を使った健康づくり体験

○公園でウォーキング講座(予定)

地域介護予防活動実践者支援事業  
(公園で健康づくり事業)

### 排泄

#### リハ専門職

○尿トラブル・尿もれの基礎知識と尿もれ予防体操体験

地域リハビリテーション活動支援事業  
(高齢者尿失禁予防事業)

### 口腔

#### 歯科衛生士

○健康寿命はお口から～フレイル予防で健康生活～

地域リハビリテーション活動支援事業  
(お口の元気度アップ事業)

### 栄養

#### 管理栄養士

○食べて元気にフレイルを予防しよう！

地域リハビリテーション活動支援事業  
(高齢者食生活改善事業の一部)

### 認知症

#### 認知症地域支援推進員

○知って安心。認知症に対する備えと地域の支えあい

認知症地域支援・ケア向上事業

#### 健康運動指導士

○フレイルや認知症予防のポイントと簡単な運動

介護予防普及啓発事業  
(出張介護予防講座)

### 健康教育

#### 保健師・管理栄養士・歯科衛生士

○質問票結果説明・血圧測定と健康診断は健康寿命を延ばすカギ

フレイル対策強化事業

### 活動支援

#### リハ専門職

○グループの状況に合わせた運動プログラム等の提案

地域リハビリテーション支援体制推進事業

#### 健康運動指導士

○グループの状況に合わせた活動やプログラムの提案

地域リハビリテーション活動支援事業

## 地域に専門職を派遣している介護予防事業の実施状況

(単位:回)

	職種	R1	R 2	R 3	R 4	R5 (9月末)
地域リハビリテーション活動支援事業	リハ専門職	102	55	87	116	63
尿もれ予防体験会	リハ専門職	14	7	13	15	9
きたきゅう体操体験会	リハ専門職	11	10	10	14	18
ひまわり太極拳体験会	リハ専門職	17	10	8	15	12
公園で健康づくり体験会	健康運動指導士	9	12	13	9	2
おいしく食べて元気もりもり教室	管理栄養士	195	70	78	138	93
シニア料理教室	管理栄養士	82	6	8	42	14
健口相談	歯科医師・歯科衛生士	16	0	2	3	3
お口を元気にする出前講演	歯科医師	10	4	7	5	0
健口ストレッチ講座	歯科衛生士	183	45	67	161	70
出張介護予防講座	健康運動指導士	69	32	50	80	53
フレイル対策強化事業	保健師・管理栄養士・歯科衛生士	—	—	64	105	67
計		708	251	407	703	404