

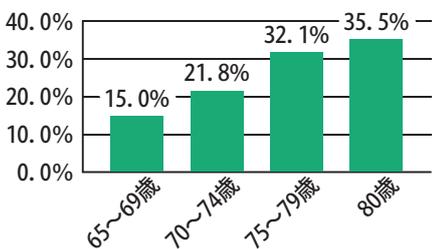


# 介護予防のための質問票の集計結果と 介護予防教室の開催

▼問い合わせ先  
高齢福祉課 高齢者支援係

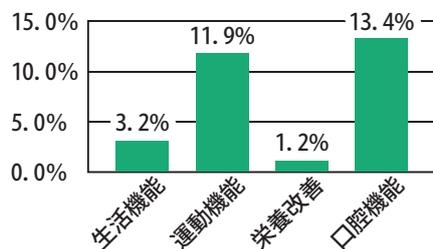
市では、昨年10月に要支援・要介護認定者を除く65歳以上80歳以下の方を対象に、「介護予防のための質問票」（要介護状態になる恐れが高い方を予測することを目的とした25項目の質問票）を郵送しました。運動機能、栄養状態、口腔機能や閉じこもり、認知症、うつの項目に該当すると要介護状態になる恐れがあると言われており、実施した質問票の主な結果は以下のとおりでした。市民の皆さんの介護予防の参考にしてください。

## ◆年代別の要介護状態になる恐れがある人の割合



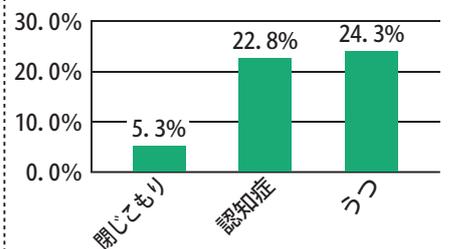
年齢とともに該当率が上がっています。また、75歳以上では30%を超えています。

## ◆生活機能、運動機能、栄養改善、口腔機能の項目別の割合



「運動機能」「口腔機能」の項目が他の項目に比較し高い結果となりました。

## ◆閉じこもり、認知症、うつの項目別の割合



「うつ」と「認知症」の割合が高く20%を超えています。

小諸市では、市民の皆さんがいつまでも健康に生活するために、**介護予防教室**を開催しています。4月から開始している介護予防教室は広報こもろ4月号に掲載していますので、5月から開始する「ヘルスアップセミナー」をご紹介します。併せて「介護予防地区指導者養成研修」もご参加ください。

### 「介護予防地区指導者養成研修」

地域の介護予防や支え合い活動に興味のある方、また、仲間と始めたいと思われる方のための研修です。

- ◆対象者 市内にお住いの方
- ◆時間 午後1時30分～3時
- ◆場所 小諸市野岸の丘総合福祉センター2階（第2回以降）
- ◆日程 5月～平成29年2月（全10回開催予定）
- ◆参加費 無料

#### ■第1回研修会の内容

- ◆日時 5月19日（木）午後1時30分～3時30分
- ◆場所 こもろプラザ「ステラホール」
- ◆テーマ 「介護予防の取組みと地域での支え合いについて」
- ◆講師 NPO法人佐久平総合リハビリセンター 代表 中村 崇 氏

※第2回目以降については、広報こもろ6月号「転ばぬ先の杖」に掲載予定です。

▼申し込み・問い合わせ先  
小諸市社会福祉協議会 ☎25-7337

### 「ヘルスアップセミナー」

認知症、関節疾患、脳血管疾患等に焦点を当てた4回シリーズの教室です。今回は「認知症」です。

- ◆対象者 60歳以上の方
- ◆時間 午前10時～11時30分
- ◆場所 小諸市野岸の丘総合福祉センター2階
- ◆日程（すべて水曜日です。）
  - ・5月25日 総論「認知症とは？」
  - ・6月8日 運動「運動習慣で認知症予防」
  - ・6月22日 口腔・栄養「食べて健口、脳力アップ！」
  - ・7月6日 「音楽で認知症予防」
  - ・7月20日 まとめ「認知症を抱えながら生活して行くためには」

- ◆申し込み 不要
- ◆参加費 無料
- ◆その他 動きやすい服装でお越しください。また、途中からの参加も可能です。

▼問い合わせ先  
小諸市社会福祉協議会 ☎25-7337