

# 身近な地域で元気づくり(介護予防)に取り組みましょう

横浜市では、元気づくり（介護予防）に役立つ講演会や健康教育、高齢者の方に気軽に参加していただける講座などを身近な地域で行っています。また、地域で元気づくり（介護予防）に取り組むグループ活動【元気づくりステーション事業】をすすめています。詳しくは、お住まいの地域の区役所または、お近くの地域包括支援センターにお問い合わせください。（裏表紙参照）

## ●元気づくりステーション事業

区役所とグループが力を合わせて地域の介護予防に取り組みます。区役所とグループが話し合って目標を共有し、それぞれの役割などを明確にしながすすめていきます。

### ☆対象となるグループは

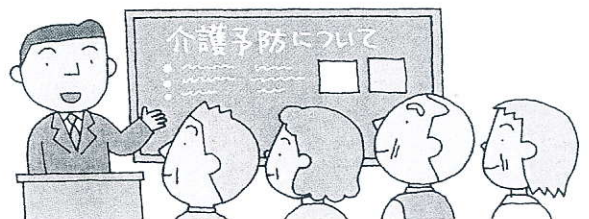
- 活動内容:自主的、定期的、継続的に介護予防に関する内容(体操・ウォーキング・口腔ケア・栄養改善・認知症予防等)を含む活動  
※活動内容はグループと区役所が相談しながら決めていきます。
- 活動頻度:おおむね月1回から週1回  
※介護予防に効果的な活動頻度はおおむね週1回といわれています。
- 参加者:主に65歳以上の方  
1グループあたりおおむね10人以上  
※特定の参加者のみでなく、誰もが参加できるオープンな活動を行います。

### ☆区役所の役割は

- グループ活動の立ち上げや、今行っている活動がより介護予防を促進する活動になるよう支援します。
- 効果的に介護予防ができるように講師派遣や教材の提供を行います。また、グループ活動が継続できるようにグループ運営の支援を行います。
- 活動を支える地域人材の育成や活動グループのネットワーク作りなど地域全体で元気づくりをすすめる仕組みを作ります。

## ●介護予防に関する講演会等

介護予防(運動、口腔機能、栄養改善、認知症予防等)に関する講演会、イベント、健康教育を行っています。



## ●家庭訪問

体力に自信がないなどの理由により、外出が難しい方を対象に、区役所の保健師、看護師、歯科衛生士、栄養士がご自宅を訪問し、日々の生活へのアドバイスをを行います。

