

人生100年時代! 高齢者に大人気

～各地区での居場所づくり事業～

人生大漁サロン

～介護予防のプロが毎週、楽しく、効果ある以下のプログラムを提供します～



■ 運動機能向上プログラム

- ・椅子に座ってのびのびストレッチ
- ・音楽に合わせてリズム運動
- ・みんなで筋肉トレーニング

家の近くの集会所で
楽しく、気軽に運動できる!



■ 健康づくりプログラム

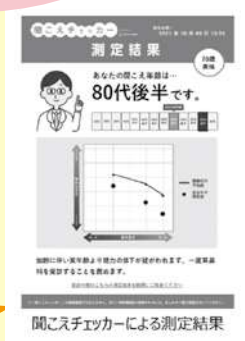
- ・歯科衛生士による高齢者の口腔
- ・管理栄養士による高齢者の栄養バランスを学ぶ講話



■ 耳の聞こえプログラム

- ・ 聞こえチェッカー（リオン株式会社提供）
- ・ 言語聴覚士による個別相談

聞こえ年齢が分かる聞こえチェッカー！
（片耳2分程度で簡易的に
聴力を測定できるシステム）



個人へ結果を返却。
実年齢との差が分かります。

聞こえチェッカーで測定する様子

認知症は、発症の20～30年前からの
生活習慣が大きく影響！
血液で今のあなたの状態が分かる検査！
今の状態を知り、未来に備えましょう！

■ 認知症予防プログラム
（7～12月予定）

- ・ からだと脳を使って脳トレ
- ・ みんなで笑って、脳を活性化しよう
- ・ MCI（軽度認知障害）スクリーニング検査
（大阪府認知症「予防」発信事業を活用）

MCI(軽度認知障害)スクリーニング

血液からMCI(軽度認知障害)のリスクを評価する検査

①1回目（7月）血液検査



人生大漁サロンの参加
（週1回、6か月間サロンに通っていただきます。）



②2回目（1月予定）血液検査
6か月間の取り組みの効果を確認します。



個人へ結果を返却。
MCI(軽度認知障害)のリスクを確認し、
予防できることが分かります



人生大漁サロン 参加者募集

毎週午後1時15分開始・火曜日：りんくう・水曜日：吉見・金曜日：嘉祥寺の各集会所にて
※人気のある事業のため、お一人様1地区の参加とさせていただきます。

問 高齢障害支援課 Tel 466-8813 Fax 466-8841

申込 社会福祉協議会 Tel 466-5015 Fax 466-8899