

# 各市町の介護予防事業

## 津市

### 一般介護予防事業（全ての高齢者が利用できます）

（１）元気アップ教室	
種別	介護予防普及啓発事業
内容	元気アップ体操や介護予防の講話、口腔体操、体力測定を行います。
頻度	おおむね月１回
場所	市民センター等
実施主体	地域包括ケア推進室

（２）認知機能アップ教室	
種別	介護予防普及啓発事業
内容	認知症への理解を深め、認知症予防の講話や体操を行います。
頻度	おおむね３か月間で６回コース
場所	市民センター等
実施主体	地域包括ケア推進室

（３）転倒予防教室	
種別	介護予防普及啓発事業
内容	転倒防止や介護予防の講話や体操等を行います。
頻度	年間約２５回
場所	委託先事業所等
実施主体	地域包括ケア推進室

（４）認知症予防教室	
種別	介護予防普及啓発事業
内容	高齢者の健康保持や認知症予防の講話やレクリエーションを行います。
頻度	年間約２５回
場所	委託先事業所等
実施主体	地域包括ケア推進室

# 各市町の介護予防事業

## 津市

### (5) 元気づくり教室～出前健康教室・健康相談～

種別	介護予防普及啓発事業
内容	健康に関するミニ講話・健康相談を保健師・看護師・栄養士・歯科衛生士等が地域の会場で実施します。グループや団体から各保健センターへの申請が必要です。
頻度	各団体等に年2回程度
場所	地域の公民館、集会所等
実施主体	健康づくり課

### (6) 介護予防普及啓発事業

種別	介護予防普及啓発事業
内容	各地域包括支援センターの職員が、センターの紹介や介護予防教室等を開催します。
頻度	2回/月(地域によって異なる)
場所	各地域の公民館、集会所等
実施主体	地域包括ケア推進室

### (7) ふれあい・いきいきサロン事業

種別	地域介護予防活動支援事業
内容	誰もが気軽に楽しく参加できるサロン活動を通して、介護予防や閉じこもり予防を図ります。
頻度	1回以上/2か月(地域によって異なる)
場所	各地域の公民館等
実施主体	地域包括ケア推進室

### (8) 高齢者食生活改善推進事業

種別	地域介護予防活動支援事業
内容	食事の工夫や高齢者の栄養について、食生活改善推進員と一緒に学びます。
頻度	110回以上/年
場所	各保健センター、公民館等
実施主体	地域包括ケア推進室

## 各市町の介護予防事業

### 津市

(9) 地域リハビリテーション活動支援事業	
種 別	地域リハビリテーション活動支援事業
内 容	住民運営の通いの場に、理学療法士や栄養士、歯科衛生士が定期的に出向き、運動機能や口腔機能の向上、栄養改善に関与します。
頻 度	年 5 ~ 6 回
場 所	各地域の公民館、集会所等
実施主体	地域包括ケア推進室