

無料出前講座一覧表 (令和6年度)

	テーマ	内 容 (例)
1	 介護保険制度	「介護保険ってどうしたら使えるの?」「どんなサービスがあるか教えて欲しい」など役立つ情報をお伝えします。
2	 認知症予防 認知症について	認知症ってどんな病気?認知症を予防してお元気に過ごすために認知症のメカニズム・症状・予防法についてお伝えします。 認知症についての知識を学び、あなたも認知症サポーターになりませんか?「認知症サポーター養成講座」を実施します。
3	 消費者被害	「押し売りで買いたくないものを買ってしまった」「一人暮らしで訪問販売をうまく断る自信がない」そんな人のために最新の消費者被害の傾向や対策などをお伝えします。
4	 健康に 関すること	食習慣を始めとする生活習慣は、糖尿病、高血圧、さらにはがん、脳卒中、心臓病など、多くの疾病の発症や進行に深い関わりがあります。自身の生活習慣を振り返りながら、身体の事を一緒に考えてみませんか?健診結果などから学ぶこともできます。そのほか、意外と大事な噛むことの大切さや高齢者に多い誤嚥性肺炎、低栄養についてのお話もあります。
5	 成年後見制度	認知症等によって物事を判断する能力が低下したら、財産管理や介護契約の締結などどうしたらいいのでしょうか?判断能力の不十分な方々を保護し、支援する成年後見制度についてご説明します。
6	 高齢者の住まい	「将来、年をとって自宅で暮らせなくなったら…」「認知症になったら…」と心配になることはありませんか?備えあれば憂いなし!高齢者の住まいについて学んでみませんか?
7	 転倒予防体操	座ったまま行うストレッチや筋力アップ運動、タオルを使った体操など簡単で自宅でも続けられる運動を紹介します。皆さんで楽しみながら健康的な体を作りましょう!
8	 認知症予防 (脳トレ・コグニサイズ)	脳を活性化させるコグニサイズや脳トレを行います。レクリエーション感覚で楽しめる内容となっています。頭を使うとリフレッシュ効果もあります。皆さんで楽しみながら脳をイキイキさせましょう!

- 各テーマをいくつか組み合わせてご依頼頂くことも可能です。
- ご依頼頂いたテーマに応じて、南区第3地域包括支援センター・南区介護予防センターまこまの職員がお伺いさせていただきます。