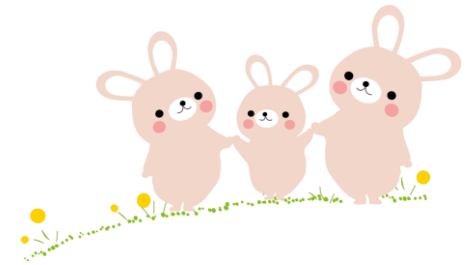


# はつらつ健康講座

いつでも元気で素敵な毎日



## ① 地域で支える在宅介護

介護はだれもが直面する可能性のあるものです。家族介護者が抱える不安や負担など、地域として何ができるか一緒に考えてみませんか

## ② 防ごう！高齢者虐待

これって虐待？  
虐待の具体例や相談窓口を知り  
地域で虐待を予防しましょう

## ③ 老後のそなえ ～判断能力が低下したら～

認知症になって判断能力が低下したら？財産や権利を守る制度についてお話しします

## ④ 認知症とは？ ～安心して暮らし続けられるように～

認知症について事例を通して症状を学び、「周りの私たちができること」も一緒に考えてみませんか

## ⑤ 骨折予防

高齢になるとなぜ骨折しやすくなるの？骨折しにくい丈夫な身体づくりのためにできることをお話しします

## ⑥ 高血圧予防

高血圧がどうして危ないのかを説明し予防方法などをお話しします

## ⑦ フレイル予防

「フレイル」って何だろう？  
フレイル予防や対策のコツをお話しします

## ⑧ 楽しく元気に介護予防

脳トレ、体操、レクリエーションなどの活動を通して楽しく元気に介護予防しましょう

## ⑨ 親のことを考えよう ～もしもの時のための人生会議～

もしもの時に備えて、自分や家族が望む医療ケアについて、今から話し合いをはじめてみませんか

## ⑩ 身近な相談窓口（出張版）

包括職員が出向いて  
高齢者の相談を受け付けます

※これらの講座以外でも、ご希望に合わせた内容の講座開催も可能です。お気軽にご相談ください

時間：いずれも約45分（希望により時間調整可）  
会場：原則申込み者で準備をお願いします  
申込み：申請書（別紙）のご提出をお願いします  
（申込み後、打合せのお時間をいただくことがあります）

【申込み、お問い合わせ】  
七尾市地域包括支援センター  
TEL：53-5789