

一般介護予防事業（無料で利用できます）

名護市では、高齢期をより健やかに暮らすことができるよう、フレイル(虚弱)状態を早期に把握し、介護予防、重度化予防の取り組みを強化しています。また、あらゆる場面で介護予防の意義を啓発し、高齢者が早いうちから自主的に介護予防に取り組めるようサポートしています。「介護予防について知りたい」「介護予防教室に通いたい」など、介護予防に関することは、名護市介護長寿課包括支援係、または、お近くの地域型包括支援センターへご相談ください。

対象者 65歳以上すべての方 ※要介護・要支援の認定をお持ちの方は、一部利用できない場合があります。

地域介護予防活動支援事業

○いきいき百歳体操（住民主体）

住民を主体とする介護予防活動の普及・充実として、『いきいき百歳体操』に取り組む拠点の立ち上げ、活動をつづけていくための支援を行います。

【内容】…準備体操、筋トレ、整理体操の3つで構成されたDVDを見ながらおもりバンドを活用した体操を行います。

【対象】…概ね65歳以上の名護市民

○ミニデイサービス（住民主体）

【内容】…各公民館で高齢者が集い、参加者同士の交流、体操やレクレーションを通して健康づくり活動を行っています。

【対象】…概ね65歳以上の名護市民

○介護予防サポーター養成講座

いきいき百歳体操やミニデイサービス等、高齢者のための活動に関わることができるサポーターを養成しています。

【内容】…フレイルとは、いきいき百歳体操とは等

【対象】…介護予防に関心のある方



地域リハビリテーション活動支援事業

○個別支援（同行訪問）

【内容】…リハビリテーション専門職等が、地域型包括支援センター職員や介護支援専門員に同行して高齢者の自宅に訪問し、身体機能・生活動作の評価、住環境の確認等を行い、高齢者の日常生活の動作と生活の質の向上を目指します。

○通いの場への支援

【内容】…地域の通いの場にリハビリテーション専門職が出向き、介護予防活動に関する講話や立ち上げ支援などに関する技術的援助及び助言等を行います。

介護予防普及啓発事業

○アクティブシニアスクール（もの忘れ予防教室）※送迎なし

【内容】…全4回の教室で専門講師による運動や食事お口の健康を通じた認知症の予防を学びます。自分に合った方法を習慣化することを目指します。

【対象】…概ね65歳以上の方で認知症予防に関心のある方、もの忘れが気になる方



○あけみお活塾（介護予防教室）※送迎あり

【内容】…全12回の教室で運動機能の維持や向上、栄養改善や認知症予防など介護予防について学びます。また、教室終了後は地域において自発的な介護予防の活動に参加を目指します。

【対象】…概ね65歳以上の方で基本チェックリストにより生活機能の低下が見られると判定を受けた方



○介護予防出前講座

【内容】…地域の通いの場にリハビリ専門職が出向き、ニーズに合わせて「運動」「栄養」「口腔」「肩痛・腰痛・膝痛予防」等の講話内容を設定し、介護予防の基本的な知識の普及を図り高齢者の生活機能の向上を目指します。

【対象】…概ね65歳以上の方のつどいの場(ゆんたく会、サークル活動等)つどいの場や通いの場