

住み慣れた立川でこれからの ^{ゼロ}0次予防を

「立川スタイルの0次予防」、すでに実感していただけた方もいらっしゃるかと思います。特に意識しなくても、日常の生活が自然に健康につながっていくような環境づくり、それを「0次予防」と呼んでいます。



市は、高齢の方に「立川でよかった」と思ってもらえるよう、エンディングの準備、フレイル予防、認知症への備え、地域からの孤立防止などの「0次予防」を推進しています。
住み慣れた立川で「0次予防」に取り組んで、末永く自分らしい人生を送りましょう。

認知症を知ろう・学ぼう・歩もう 「認知症はじめて講座」

認知症についての基本的な知識や、本人が安心して過ごせる工夫、家族の接し方について学びます。講座後に相談会も開催。



時 10月29日(水) 午前11時～正午 **場** 立川病院トリアージ棟(錦町4-2-22) **師** 立川病院医師・森武太陽地さん **定** 30人(申込順) **申** 立川病院地域医療連携センター ☎0120(766)613へ
問 市高齢政策課認知症対策係・内線1482

かねサポセミナー 「福祉×金融@たちかわし」

「おひとり様」が増加している中、高齢者の金銭管理をどう支援するか、福祉と金融の連携で何ができるかを考えます。直接会場へ。

時 11月15日(土) 午後2時～4時 **場** 女性総合センター1階ホール **師** 慶應義塾大学ファイナンシャル・ジェロントロジー研究センター特任講師・尾川宏豪さんほか **定** 150人(先着順)
問 高齢政策課在宅支援係・内線1479

出張 暮らしの保健室 「立川パーキンソン病友の会 ～運動のコツと暮らしのヒント～」

理学療法士と看護師から、パーキンソン病とのつきあい方について学びます。直接会場へ。

時 10月20日(月) 午後1時30分～2時30分
場 高松学習館 **定** 30人(先着順)



● 出張 暮らしの保健室とは ●

訪問看護師や薬剤師等の専門職が、市民の方が所属するサークル等へ出張相談に伺います。在宅医療や介護、服薬、持病のことなど、なんでもご相談ください。開催を希望する場合はご連絡ください。

問 高齢政策課認知症対策係・内線1482

包括職員に聞く「介護保険の使い方」

介護保険制度の仕組みから実際に利用するまでの流れを、南部西ふじみ地域包括支援センターの職員から学びます。

時 11月14日(金) 午後2時～3時 **場** 多摩川図書館 **定** 8人(申込順)
申 10月15日(水) 午前10時から多摩川図書館 ☎(525)6905へ

運動習慣をもちたい方々を応援します

住民団体などに市が推奨する体操の指導者を派遣します。また、理学療法士による定期的な体力測定を行います。くわしくは市ホームページの「健康体操応援リーダー等派遣事業」「地域リハビリテーション活動支援事業」をご覧ください。



▶対象＝次のすべてに該当する団体▷65歳以上を含む市民3人以上が所属している▷週1回1時間を目安として、市が推奨する体操(たちかわ健康体操とラジオ体操第1)に6か月以上取り組む意向がある▷会場を自分たちで確保している
問 高齢政策課介護予防推進係・内線1471

地域包括ケア情報サイトをご存じですか

市内の病院、診療所、歯科医院、薬局等や、介護保険事業所のほか、地域のイベントやサロンの情報などが掲載されています。目的や自宅からの距離でも検索が可能です。

問 高齢政策課介護予防推進係・内線1472



「認知症あんしんガイドブック」 第3版発行

市役所、地域包括支援センターなどで配布しています(郵送不可)。

問 高齢政策課認知症対策係・内線1482



介護保険・高齢者のサービスに関するご相談は、お近くの地域包括支援センターや福祉相談センターへ

