(住み慣れた立川でこれか5の()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。特別に意識しなくても、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 ていただけるよう、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「〇次予防」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

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) 面立川病院医師・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

C0120(766)613∧

間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。

聞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 2150人(先着順) 間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



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)

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 一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。

間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~

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、理学療法十に
 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

間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

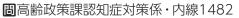
市内の病院、診療所、歯科医院、薬局等や、介護 保険事業所のほか、地域のイベントやサロンの情 報などが掲載されています。目的や自宅からの距 離でも検索が可能です。



間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)。





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

