

参加者の声

お友達ができまして楽し
うございました。個人的にお
尋ねしたいことや普段の食
事など、特にどういう生活
をこれから続けていけばよ
いのかといった相談もでき
ると思うと心が軽くなりま
した。

(85歳・女性)

クリスマスの工作は孫にあ
てて作りましたが、下手な
のに孫がとても喜んでメー
ルをくれました。ビリヤードも楽しかったです。あり
がとうございました。

(74歳・女性)

食事は外食なしの生活。介
護予防サロンでは、昼食、
おやつ、大変勉強になりま
した。料理教室の後は、家
に帰ってすぐ作って、主人
によるこんでもらえました。

(78歳・女性)

楽しく有意義に参加させて
いただきました。ありがと
うございました。

(75歳・男性)

今回初めて参加させていた
だき、介護予防の大切さを
痛感し、日々健康に気をつ
け、目的をもって生活して
いきたいと思いました。

(81歳・女性)

他の地区の方々とお話や
色々な作業ができ、楽しい
時間を過ごすことができ、
このようなサロンに参加で
きたことに感謝します。
ぜひ、また参加したく思
います。

(80歳・女性)

自宅でできるストレッチを
教えて頂いた事が大変有難
かったです。

(64歳・女性)

みんなで楽しく介護予防！

「介護予防サロン」に 参加してみませんか？



「介護予防サロン」って？

これからもいきいきと、暮らし慣れたこの街、この家で過ごしたい。介護予防はそんな高齢者の方の元
気な暮らしをサポートする取組みの一つです。

介護予防サロンの活動は、身体を動かす簡単な体操やマシンを使ったトレーニング、健康づくりに関す
る講話のほかに、絵や手芸などの創作活動、参加者同士の交流活動など、多種多様です。活動内容は、皆さ
んの希望や状態に応じたプログラムを、医療、リハビリ、介護、福祉等の専門職が考え、サポートします。

楽しみもてるあなたの居場所、それが「介護予防サロン」です。

「介護予防サロン」などについてのお問合せは



公益社団法人全国老人保健施設協会

〒105-0011 東京都港区芝公園 2-6-15 黒龍芝公園ビル6階 電話：03(3432)4165 FAX：03(3432)4172

公益社団法人全国老人保健施設協会

このごろ自分の健康や体力に
自信がもてなくなってきた。
これからも、
今の健康を維持したい。



『健康第一』。
いつまでも『元気』でいたいものです。
介護予防サロンでは、
ウォーキングやゲームをつかった体力づくりから
健康講話まで様々なプログラムで
健康づくりや体力づくりを行います。
専門家がお手伝いしますので、
無理のない範囲で、
安心して行うことができます。

介護予防サロンの効果

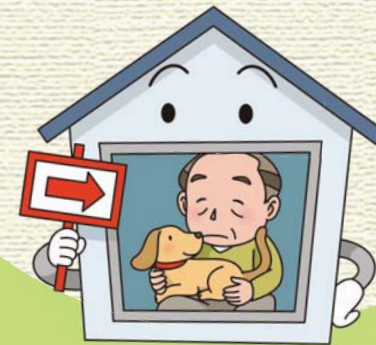


思い当たることはありませんか？
介護予防サロンはこのような方に
効果があります。

- ・体重が減ってきた
- ・疲れやすくなってきた
- ・でかけるのがおっくうになってきた
- ・重いものをもつのが大変になってきた
- ・歩くのが遅くなってきた
- ・もの忘れが多くなってきた など

もの忘れ？
ちょっと気になることがある。
この頃あまり外出しなくなった。

いつまでも『楽しく、いきいき』といたいものです。
介護予防サロンでは、体力づくりだけではなく、歌を歌ったり、
手芸や書道を楽しんだり、おしゃべりしたり、楽しい時間を過ごします。
一人での参加も大歓迎です。



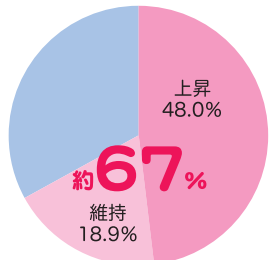
介護予防サロンの効果

身体機能の向上

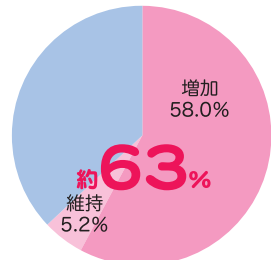
自然と活動量が増えることや、また、
健康や介護予防に対する意識が高まることによって、
日常生活でも継続した健康づくりが期待できます。

- 転倒予防 ●閉じこもり予防 ●健康に対する意識の向上
- 栄養改善 ●QOL(生活の質)の向上 等

■歩行速度において、
約67%が上昇・維持



■栄養(体重増加)において、
約63%が増加・維持



プログラム内容

- ・トレーニングマシンを使った体力づくり
- ・ストレッチ体操
- ・ゲームをつかった、バランスゲーム
- ・ウォーキング
- ・健康講話
- ・健康相談 等
- ・作品づくり(生け花、絵手紙、書道、クラフト、手芸、刺し子、タイルモザイク等)
- ・パソコン教室
- ・認知症講座、認知症予防体操
- ・調理(蒸しパン、お好み焼き、クリスマスケーキ等)
- ・唄体操
- ・もの忘れ相談 等

スタッフ

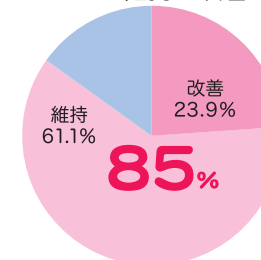
- ・医師・看護師・リハビリ専門職などの医療専門職
 - ・介護福祉士などのケア専門職
 - ・支援相談員などの社会福祉担当者
 - ・ボランティア(ご家族、元気高齢者など)
- 上記のスタッフが必要に応じて対応

認知機能の向上

会話や刺激を受ける機会が増え、
生活に新たなハリがうまれます。
明るく・前向きになるなど、
社会参加意欲の向上も期待できます。

- 認知機能の向上 ●意欲の向上
- 仲間との交流から活動範囲の拡がり 等

■認知機能において、
85%が維持・改善



■介護予防サロンに対して、
約90%が継続を希望
(意欲の向上が図られました)

