

地域包括支援センターの専門職・保健あすなろ会等による

## 健康講話をご活用ください！

「病気のことや身体のこと年々気になる・・・」

「でも誰に聞いたらいいのかわからない・・・」

病気予防も体づくりも、何歳からでも対策できます！いつまでも元気で地域に参加し続けられるよう、年1回は健康講話を受ける機会を作ってみませんか？

仲の良いご友人や地域の方と一緒に話を聞くことで、みんなで考えながらより知識を深めることができます！お気軽にご連絡ください。

オススメ➡駒ヶ根市の健康課題等から見た重点テーマ

1. 生活習慣病予防（特に高血圧）
2. フレイル予防
3. お口の健康・オーラルフレイル予防
4. 認知症の予防・理解
5. 健康作り・介護予防の体力作り（体操）

その他、「心づもりノート」や人生会議

・成年後見制度の活用

などの講話もできます。

このほかに、介護予防サポーター（保健あすなろ会）や個人・民間事業所で協力くださる方々（有償・無償あり）のご紹介も行っています。

通いの場、高齢者クラブ、ご近所の集まりなどさまざまな機会でお伺いできます。

講話時間や内容はご希望に応じて行いますので、ぜひお問い合わせください。

駒ヶ根市地域包括支援センター（地域保健課内）

電話：８１－６６９５（地区担当まで）

お気軽にご相談ください。

