

京都市深草・醍醐地域

介護予防推進センターだより

令和4年
3/25号

介護予防推進センターとは

京都市内 12 箇所に設置している地域介護予防推進センターでは、運動や栄養、お口の機能を改善するための介護予防教室や講演会などを行っています。

また、身近な地域で自主的に介護予防に取り組んでみたい方に対して、介護予防の取組の指導や助言も行っていきます。フレイル*対策にかかわる様々な取組をしていますので、ぜひご利用ください。

◆利用料・・・無料です。教室により、一部教材費等実費相当分の負担がある場合があります。

※フレイルとは：年齢を重ねることにより、からだやこころが弱った状態のことであり、健康と要介護の中間の状態です。フレイルは適切な対策に取り組めば、健康な状態を取り戻すことが十分に可能です。

<教室参加対象> 65才以上の方

*運動制限を受けている場合や、プログラム等の参加に個別の介助が必要な場合など、事業内容等により利用できない場合があります。

京都市深草・醍醐地域介護予防推進センター

☎：075-641-2543（住所：京都市伏見区深草小久保町 261）

* まずは学び、身につけて、地域や暮らしの中で継続を！ *

一つ、バランスの取れた食事やお口のお手入れ

- ・からだづくりは食べ物から！バランスの良い食事が大切です。
- ・よく噛んで美味しく食べるためにはお口の健康は欠かせません！

一つ、適度な運動

- ・筋力の維持も健康長寿の大事なポイントです。

一つ、社会参加 ～人とのつながり・交流～

- ・運動などの健康を意識した活動は、地域や暮らしのなかで仲間やお友達と楽しく続けてこそ、効果が持続します。
- ・フレイル対策では主体的な取り組みが重要となります。

京都市深草・醍醐地域介護予防推進センターでは、ご自宅で続けられるストレッチや筋力トレーニングの基本を学ぶことができる体操教室だけでなく、シニア期におすすめの食事のポイントを知り、ご自身の食生活を確認できる栄養教室や、脳を活性化させるコツがわかる認知症予防教室なども開催しています。まだ参加されたことがない教室へ、お気軽にご参加ください。新しい気付きやワクワクに出会えるかもしれません♪

栄養・
お口の健康

フレイル対策の
3本柱

運動

社会参加

△▲栄養教室▲△

- 1回目：食事バランス、栄養の基本とフレイル
- 2回目：便秘について、食事の振り返り
- 3回目：減塩について

※質疑応答、レシピ紹介もあります!!



◆◆体操教室◆◆

どんな運動をするのにも、まずはストレッチが重要です。自宅でもできる基本的な動作を、皆さんと楽しく身につけましょう！

対象地域	会場	No.	曜日	開始時間	日程	定員(名)	受付開始
深草	墨染まちとくらしセンター 1階 深草石橋町18-1	①	火	9:30	4/12・19・26・5/10・17・24・31 6/7・14・21・28 【全11回】	5	4/5(火)
		②	金	9:30	4/15・22・5/6・13・20・27 6/3・10・17・24 【全10回】	5	4/8(金)
	深草瓦町公園(屋外) 深草瓦町・高架下 ★体力測定はありません	③	火	13:30	4/12・26・5/10・24・6/14・28 【全6回】	6	4/5(火)
		④		14:45			
	稲荷会館 2階 深草開土町54-11 ※エレベーターはございません	⑤	木	13:30	4/21・28・5/12・19・26・6/2・9 6/16・23・30・7/7・14 【全12回】	6	4/14(木)
				⑥			
醍醐	春日丘センター 醍醐辰巳町12-1	⑦	月	13:30	4/11・18・25・5/2・9・16・23・30 6/6・13・20・27 【全12回】	5	4/4(月)
	醍醐老人福祉センター 集會室 醍醐高畑町30-1 パセオダイゴロー西館1階	⑧	水	9:30	4/27・5/11・18・25・6/1(屋外)・8・15 6/22・29・7/6(屋外)・13 【全11回】	8	4/20(水)
				⑨			
	折戸公園(屋外) 醍醐折戸町8-4 パセオダイゴロー北館西側 ★体力測定はありません	⑩	水	13:30	4/27・5/11・25・6/8・22 【全5回】	6	4/20(水)
				⑪			
	醍醐の家ほっこり 醍醐南里町30-1	⑫	木	14:00	4/14・21・28・5/12・19・26 6/2・9・16・23・30 【全11回】	5	4/7(木)

上履きは必要ありません

上履きは必要ありません

○●認知症予防教室●○

認知症についてのお話やゲーム・クイズなどを楽しみながら、認知症予防の取り組みを行います。

対象地域	会場	No.	曜日	開始時間	日程	定員(名)	受付開始
深草	稲荷会館 2階 深草開土町54-11 ※エレベーターはございません	[A]	月	9:30	4/18・5/2・16・30・6/6・20 【全6回】	8	4/11(月)
		[B]		10:45			
—	醍醐老人福祉センター 會議室 醍醐高畑町30-1 パセオダイゴロー西館1階	ステップA	月	9:30	4/25・5/23・6/27 【全3回】	10	4/18(月)
		はじめて		10:45			
		ステップB		13:30			
		ステップC		14:45			



△▲栄養教室▲△

“バランスのとれた食事って?”、“いろいろ食べているけれど栄養は足りているかな?”
そんな疑問を持たれている方、食事の基本を学びませんか?

対象地域	会場	No.	曜日	開始時間	日程	定員(名)	受付開始
深草	京都栄養士会館 3階 深草西浦町1-14-5 ※エレベーターはございません	(1)	金	10:30	4/22・5/20・6/17 【全3回】	6	4/15(金)
醍醐	醍醐老人福祉センター 會議室 醍醐高畑町30-1 パセオダイゴロー西館1階	(2)	月	13:30	4/11・5/9・6/13 【全3回】	8	4/4(月)
		(3)		14:45			



各教室にご参加の皆さまへ

各教室のお申込みは...

受付開始日の朝8:30よりお電話にて

☎: 075-641-2543

※会場については裏面の地図もご参照ください。

お知らせ

令和4年1月開始の約3ヶ月間の教室にご参加されていなかった方で、深草・醍醐支所管内にお住まいの方を優先して受け付け致します。先にあてはまらない方は一旦受け付けさせていただき、申込み状況に応じて各教室開始日から休業日を除く3日前以降に、ご参加いただける方にご連絡させていただきます。

お願い

教室入れ替え時の混雑を避けるため、教室へは開始5~10分前を目安にお越しください。

持ち物

飲み物・タオル・筆記用具・マスク

🌸体操教室

※No.①~⑫のうち1つ選んでお申込みください。

対象条件

医師から運動制限を受けておられない方。
※運動の可否については、かかりつけ医にご相談ください。体操は主にイスに座って行います。
※毎回検温と血圧測定、体調確認を致します。

服装

上靴(かかとのある履物)・動きやすい服装

体力測定

一部の教室を除き、教室の2回目と最終回前の計2回、体力測定をさせていただきます。

🌸認知症予防教室 🌸栄養教室

※毎回検温を行います。

※【認知症予防教室】

- ・はじめてクラスは初めて参加される方優先。
- ・ステップA・B・Cの内容は同じです。

※【栄養教室】

内容の詳細は表面をご覧ください。



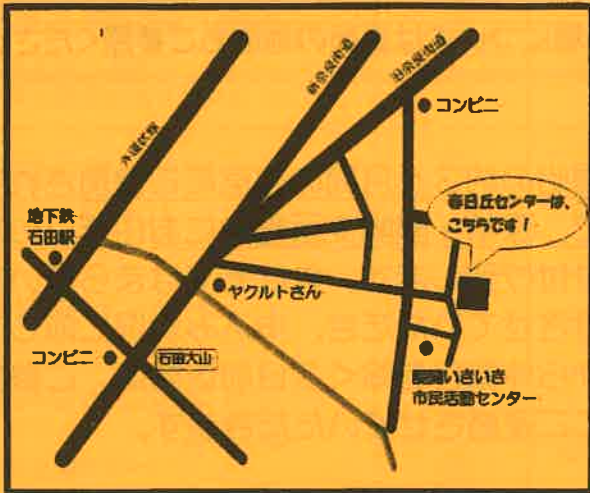
～教室開催会場地図～



ふかくさ会場 →

↓ だいが会場

「春日丘センター」



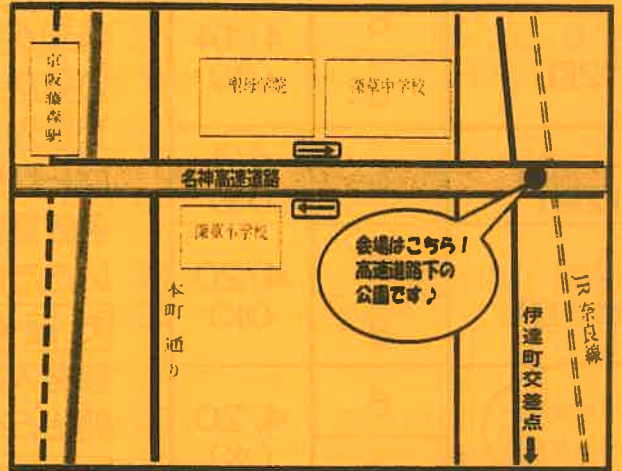
「醍醐の家ほっこり」



「稲荷会館」



「深草瓦町公園」



「京都栄養士会館」



【動画】自宅でできる！ストレッチ＆筋トレ♪

QRコードを読み取って視聴

URLを検索して視聴



ストレッチ
筋トレ
～陶元・背中～



ストレッチ
筋トレ
～陶元・背中～

https://youtu.be/_fxGQ0F2XcA

<https://youtu.be/AHZeACzhUGg>

※ご視聴の際は、安定したインターネット環境（固定回線に接続された有線、Wi-Fi）でのご利用を推奨します。
なお、発生したインターネット通信料は自己負担となります。

次月号は **令和4年5月25日** 発行です。

各地域包括支援センター・深草支所・醍醐支所・醍醐老人福祉センター・いきいき市民活動センター（伏見・醍醐）・醍醐中央図書館などに置いてあります。