



介護予防サポーター養成研修



介サポになろう!



「介護予防サポーター」とは・・・

いつまでも元気で自分らしい生活ができるように介護予防に取り組み、さらに地域において介護予防を広める活動を行っている人達です!



申し込み

- ◆対象者
 - ①と②に当てはまる人
 - ①市内在住で、地域で介護予防に関する活動ができる人
 - ②インターネットにより動画を視聴できる人
 - ※地域で活動するためのもので、資格ではありません。
 - ※インターネット環境のない方は長寿社会課へご相談ください。
- ◆申込期間 令和4年10月3日(月)～10月31日(月)
- ◆視聴期間 令和4年11月4日(金)～11月27日(日)
- ◆申込方法

別紙の申込書に必要事項を記入し、長寿社会課まで
 ※申込書は高齢者あんしんセンター、市役所長寿社会課、各支所窓口にあります。
 市のホームページからもダウンロードできます。
<http://www.city.takasaki.gunma.jp/docs/2014012000147/>
- ◆定員 100人

受講料
無料



市のホームページ

研修内容

動画

申し込まれた方に、受講方法についての案内を後日郵送します

| | |
|-----------------------------|-----|
| オリエンテーション～介護予防サポーターになるためには～ | 15分 |
| 介護保険と介護予防事業 | 25分 |
| 高齢者の心身の変化と介護予防 | 30分 |
| 運動とフレイル予防Ⅰ ～講義編～ | 20分 |
| 運動とフレイル予防Ⅱ ～実技編～ | 30分 |
| 食生活とフレイル予防 | 10分 |
| 口腔機能とフレイル予防 | 20分 |
| 認知症の理解と対応方法 | 40分 |

実習

令和4年12月～令和5年2月の間に2回



秋、運動するのに良い季節となりましたね
ウォーキング等取り組まれている方も多いと思います。
正しい姿勢を心がけ、介護予防に取り組みましょう！！



歩き方のポイント

ポイント 頭・目

- あごを引く
- うつむかず、目はやや遠くを見る

ポイント 背筋

- 一本の芯が通っているようなイメージで歩く

ポイント 歩幅

- 歩幅は身長(c m)-100(c m)が目安



ポイント 腕

- 手のひらを軽く握る
- 肩の力を抜き、軽くひじを曲げる
- 前後に大きくリズムカルにからだの脇を通るように振る

ポイント 足

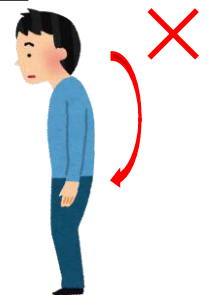
- 着地はかかとから
- 地面を足の裏でしっかりとらえる
- 親指の裏で勢いよくキックする

※無理をせず、転倒に気を付けて歩きましょう

歩く姿勢を変えるだけで転倒のリスクが減ります！

- ①猫背にならない
- ②がに股にならない
- ③つま先を上げ、かかとから着地する

まずはこの3つを意識してみましょう。



出典元：元気に“動こう・歩こう”ぐんまアクティブガイド（群馬県）
元気に“動こう・歩こう”実践マニュアル（群馬県）

高齢者あんしんセンターみどの新町

電話 0274-42-0200

住所 高崎市新町3053-5

時間 8:30~17:15（月~金）



介護予防サポーター養成研修をご希望の方は、こちらでも受付しております