

高齢者の 介護予防・社会参加に 役立つ事業集

社会参加が生きがいと助け合いを生み出します。

「支え合いの地域づくり」に、是非ご活用ください！！



—岡山市—

令和2年5月 改訂

一般介護予防事業等の一覧

区分	事業名	対象者	事業内容	問い合わせ先
通いの場をつくります	介護予防教室	おおむね65歳以上の高齢者等	月1回、公民館などで自宅のできる体操や、栄養バランス、お口の体操や認知症予防など、介護予防センター職員が講話や実技を行い、健康づくりや地域づくりを応援します。	岡山市ふれあい介護予防センター
	あっ晴れ！もも太郎体操 (体操取り組み団体の立ち上げ支援)	市民	ご自宅近くの集会所など、身近な場所で「あっ晴れ！もも太郎体操」を行う通いの場の立ち上げを支援します。5人以上のグループをつくり、介護予防センターにご連絡していただくと、センター職員が体操の講習に伺います。講習後はDVDを使用してみなさまで体操に取り組んでいただきます。	岡山市ふれあい介護予防センター
	ふれあい・いきいきサロン	地域の高齢者等	身近な地域でのつながりづくりや、楽しく生きがいを持って過ごせる集いの場立ち上げの支援を行います。(茶話会、レクリエーション等)	岡山市社会福祉協議会
	老人クラブ	60歳以上の方	明るい長寿社会をつくるため、高齢者の知識と経験を生かし、生きがいと健康づくり、社会参加活動などを行っている自主的な組織です。	岡山市老人クラブ連合会
	認知症カフェ	市民	認知症の人とその家族、認知症に関心のある人、認知症に対して不安を抱いている人など誰もが気軽に参加できる集いの場所として「認知症カフェ」を開催しています。	岡山市高齢者福祉課
サポート・担い手・支え手になることを応援します	あっ晴れ！もも太郎体操 サポーター養成講座	市民	「あっ晴れ！もも太郎体操」に取り組んでいる団体の活動の支援(体操の補助や体力測定、イベントの運営支援等)で活躍していただけるサポーターを養成します。	岡山市ふれあい介護予防センター
	生活支援サポーター養成講座	市民	住民同士のつながりづくりや、地域の支え合い活動など「どうすれば住み慣れた地域で元気に暮らせるか」を参加者が一緒に学び考える講座です。地域活動の担い手育成を目指します。	岡山市社会福祉協議会
	認知症サポーター養成講座	市民	地域や職域・学校などで認知症の基礎知識について、またサポーターとして何ができるかなどについて学ぶ講座です。	岡山市地域ケア総合推進センター 岡山市高齢者福祉課
	生涯活躍就労支援事業	おおむね55歳以上の方(要登録)	意欲あるシニアが、これまで培った知識や経験を生かし、生涯現役で活躍し続けられるよう、「生涯かつやく支援センター」を設置し、就労先や地域でのボランティア活動等の紹介をします。	生涯かつやく支援センター
介護予防の相談事業	シニアのための健康相談	65歳以上の市民の方で、BMI20以下、または過去半年以内に体重が2kg以上減少した方(予約制)	面接による高齢者の低栄養予防や転倒予防など、健康づくりに関する相談を行っています。	岡山市保健所・保健センター
	アドバイス訪問	65歳以上の高齢者 ※要介護の方を除く	在宅での生活に不安を抱え、専門職に相談する機会がない方のご自宅に、介護予防センターの職員が訪問し、ご本人の状態やご自宅の環境などを考慮した健康づくりのためのアドバイスをを行います。	岡山市ふれあい介護予防センター
	フレイル対策事業	おおむね65歳以上の高齢者等	薬局など地域の身近な場所で、フレイルチェック(心身の虚弱度チェック)を実施し、チェックの結果に応じて、専門職がアドバイスをを行います。	岡山市ふれあい介護予防センター 岡山市地域包括ケア推進課
その他	出前講座 在宅医療・介護のすすめ	参加予定者が15人以上で、岡山市内の会場・駐車場を確保できるグループ	住み慣れた地域で医療や介護を受けながら、自分らしく生活できる「在宅医療・介護」について、どのようなことが出来るか学ぶ出前講座です。	岡山市地域ケア総合推進センター

一般介護予防事業等の問い合わせ先

問い合わせ先	住 所	電 話	FAX
岡山市ふれあい介護予防センター			
岡山市ふれあい介護予防センター（中区・東区を担当）	中区桑野715-2（岡山ふれあいセンター内）	（086）274-5211	（086）274-5212
岡山市ふれあい介護予防センター 北事務所（北区を担当）	北区谷万成2-6-33（北ふれあいセンター内）	（086）251-6517	（086）251-6513
岡山市ふれあい介護予防センター 南事務所（南区を担当）	南区福田690-1（南ふれあいセンター内）	（086）230-0315	（086）230-0316
岡山市社会福祉協議会	北区鹿田町一丁目1-1（保健福祉会館内）	（086）225-4051	（086）222-8621
北区中央事務所	北区鹿田町一丁目1-1（保健福祉会館内）	（086）222-8619	（086）222-8621
北区北事務所	北区谷万成2-6-33（北ふれあいセンター内）	（086）250-2007	（086）250-2007
御津分室	北区御津宇垣1227	（086）724-3121	（086）724-2934
建部分室	北区建部町建部上564	（086）722-1770	（086）722-1770
中区事務所	中区赤坂本町11-47	（086）238-9200	（086）238-9500
東区事務所	東区西大寺中2-16-33（西大寺ふれあいセンター内）	（086）942-3260	（086）942-3260
瀬戸分室	東区瀬戸町瀬戸54-1	（086）952-4441	（086）952-2225
南区南事務所	南区福田690-1（南ふれあいセンター内）	（086）263-0012	（086）263-0080
南区西事務所	南区妹尾880-1（西ふれあいセンター内）	（086）281-0027	（086）281-0027
灘崎分室	南区片岡159-1	（086）362-4265	（086）362-4629
生涯かつやく支援センター	北区鹿田町一丁目1-1（保健福祉会館内）	（086）225-4080	（086）222-8621
岡山市老人クラブ連合会	北区鹿田町一丁目1-1（保健福祉会館内）	（086）232-1102	（086）803-1754
岡山市高齢者福祉課	北区鹿田町一丁目1-1（保健福祉会館内）	（086）803-1230	（086）803-1754
岡山市地域ケア総合推進センター	北区鹿田町一丁目1-1（保健福祉会館内）	（086）242-3135	（086）245-4711
岡山市地域包括ケア推進課	北区鹿田町一丁目1-1（保健福祉会館内）	（086）803-1256	（086）803-1780

一般介護予防事業等の問い合わせ先

問い合わせ先	住 所	電 話	FAX
岡山市地域包括支援センター			
北区中央地域包括支援センター	北区鹿田町一丁目1-1（保健福祉会館内）	（086）224-8755	（086）201-7202
北区北地域包括支援センター	北区谷万成2-6-33（北ふれあいセンター内）	（086）251-6523	（086）251-6524
中区地域包括支援センター	中区桑野715-2（岡山ふれあいセンター内）	（086）274-5172	（086）274-5173
東区地域包括支援センター	東区西大寺中2-16-33（西大寺ふれあいセンター内）	（086）944-1866	（086）944-1803
南区西地域包括支援センター	南区妹尾880-1（西ふれあいセンター内）	（086）281-9681	（086）281-9682
南区南地域包括支援センター	南区福田690-1（南ふれあいセンター内）	（086）261-7301	（086）261-7303
岡山市保健所・保健センター			
北区中央保健センター	北区鹿田町一丁目1-1（保健福祉会館内）	（086）803-1265	（086）803-1868
北区北保健センター	北区谷万成二丁目6-33（北ふれあいセンター内）	（086）251-6515	（086）251-6516
中区保健センター	中区桑野715-2（岡山ふれあいセンター内）	（086）274-5164	（086）274-5102
東区保健センター	東区西大寺中野本町4-5	（086）943-3210	（086）943-5391
南区西保健センター	南区妹尾880-1（西ふれあいセンター内）	（086）281-9625	（086）281-9626
南区南保健センター	南区福田690-1（南ふれあいセンター内）	（086）261-7051	（086）261-7035

からだが動くと ところが弾む みんなでつくる元気の輪

2020
年度

介護予防教室

参加
無料

申込
不要

こんにちは!岡山市ふれあい介護予防センターです!

私たちは、保健師・看護師・理学療法士・作業療法士・歯科衛生士・管理栄養士・介護福祉士・健康運動指導士の資格をもつ専門職です。岡山市民の健康寿命を延ばすために、市内38か所で「介護予防教室」を行っています。介護予防に大切な「食事」「運動」「ところ」をテーマに、健康づくりのヒントをお伝えして元気に暮らす応援をしています。

ぜひ一度、会場にお越しください。お会いできるのを楽しみにお待ちしております!

おおむね65歳以上の
岡山市民が対象

食 事

専門職の講話



いつまでも元気であるために、管理栄養士からシニア世代に大切な栄養についてお伝えします。

お口の体操



おいしく食べて、楽しくおしゃべり。自分らしく過ごせるように、お口の健康づくりを支援します。

運 動

みんなで体操



ストレッチ体操等、イスに座ってできる体操が中心です。体力の低下を感じ始めた方、まだまだ衰えたくない方、一緒に運動をしてみませんか?

ところ(交流)

楽しく脳トレ



初めてでも、おひとりでも、男性でも楽しく参加できます。脳トレやレクリエーション等で楽しい時間を過ごしましょう!

参加者の声

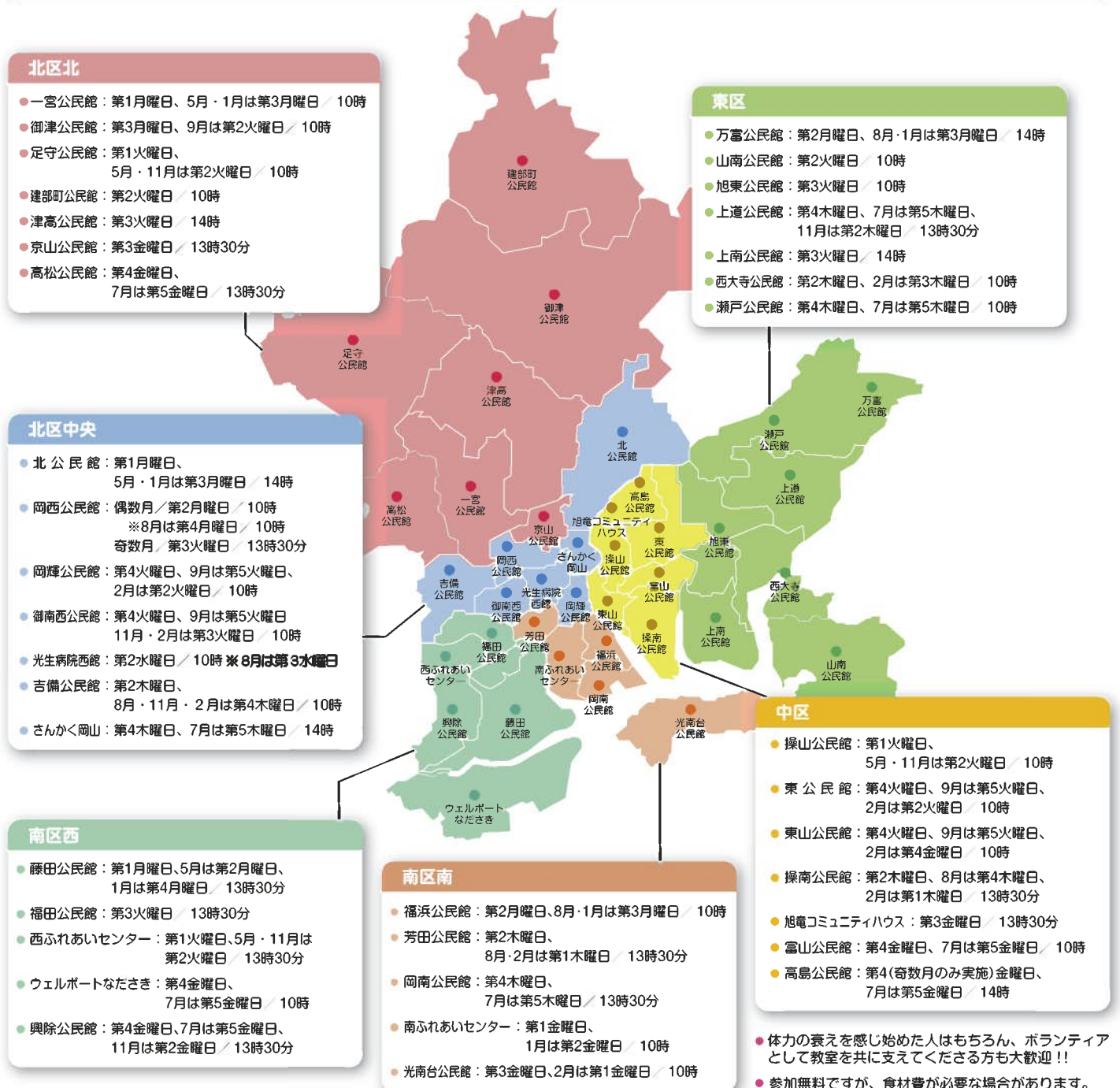
- 一人ではなかなかできない運動も、みんなと取り組めばしっかり体も動きます。
- お口の体操を続けると、ムセが少なくなっておいしく食べられるようになりました。
- 閉じこもりがちでしたが、教室に参加しておしゃべりできる友人ができました。

●教室の日程等詳細や問い合わせ先は裏面をご覧ください。



介護予防教室一覧マップ <2020年4月1日～>

申し込み不要！「参加したい」と思ったら直接会場にお越しください！



お問い合わせは介護予防センターへ

中 区	東 区	北区中央	北区北	南区西	南区南
岡山市 ふれあい介護予防センター (岡山ふれあいセンター内) 岡山市中区桑野715-2 TEL: 086-274-5211 MAIL: OYC@mx.okayama-fureai.or.jp ホームページ 岡山市ふれあい介護予防センター	岡山市 ふれあい介護予防センター 北事務所 (北ふれあいセンター内) 岡山市北区谷万成二丁目6-33 TEL: 086-251-6517 MAIL: KYC@mx.okayama-fureai.or.jp	岡山市 ふれあい介護予防センター 南事務所 (南ふれあいセンター内) 岡山市南区福田690-1 TEL: 086-230-0315 MAIL: MYC@mx.okayama-fureai.or.jp	Facebook 岡山市ふれあい介護予防センター フェイスブック	検索	検索

明日の自分をもっと元気に！

あっ 晴れ！ もも太郎体操 始めませんか？



2013年にスタートした
「あっ晴れ！もも太郎体操」。
現在、岡山市内で約300団体、
約4500人の皆様が取り組まれています。
家から歩いて行ける距離に

『**体操ができる通いの場**』を
つくりませんか？

～あっ晴れ！もも太郎体操に取り組まれている団体の声～



集うことでコミュニケーションの場に！

「体操は家ではなかなか出来ない所以大家と一緒にしています。
ここに来たらみんなと話ができるため、体操をきっかけに集うこ
とで元気になり、コミュニケーションも深まっています。」

体操後のおしゃべりも楽しみの時間！

「最高齢は98歳！1人暮らしが多い山間部でも、町内のみんなが仲
良く元気に生活できるように取り組みを開始しました。体操の後は
茶話会を行い、おしゃべりや地域の情報交換を行っています。」



あっ晴れ！ もも太郎体操



あっ晴れ！もも太郎体操は、
「歩く力」「食べる力」を高めるため
ストレッチ体操・お口の体操・筋力トレーニングを組み合わせた体操です。
DVDを見ながら椅子に座ってできるので、誰でも取り組むことができる体操です。
また、地域の人と毎週集まることで、
交流や社会参加の場になります。
「あっ晴れ！もも太郎体操」で、こころもからだも元気になりましょう！

① ストレッチ体操 (全6種)

【体操の効果】

- ◎ ケガの予防
- ◎ 疲労の回復
- ◎ 血行促進

＜全身＞



＜太ももの後ろ＞

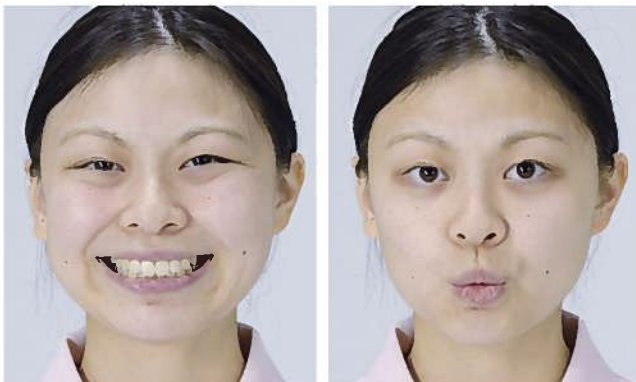


② お口の体操 (全5種)

【体操の効果】

- ◎ 飲み込みをスムーズにする
- ◎ 噛む力を高める
- ◎ お口に潤いを与える

＜唇の体操＞
ムセの予防



③ 筋力トレーニング (全9種)

【体操の効果】

- ◎ 歩く力・立ち上がる力を高める
- ◎ バランス能力を高める
- ◎ 膝痛・腰痛の予防改善
- ◎ 姿勢の改善

＜太ももの前側＞
膝痛の予防や改善



＜おしり＞
歩く速度の改善



※各体操を一部抜粋して紹介しています

あっ晴れ！もも太郎体操の効果

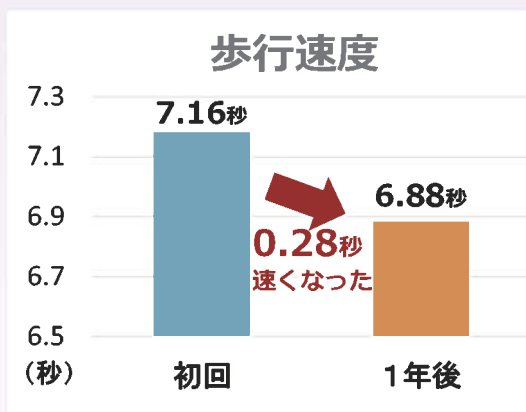
あっ晴れ！もも太郎体操では、自身の健康状態を確認するため、開始時に体力測定（体の柔軟性・歩く力など）と、アンケート（基本チェックリスト）を実施しています。体操開始直後と取り組み継続後を比較した結果、以下のような効果が出ました！

効果1 歩く力の向上

体操開始から1年後、足の筋力やバランス能力が向上し、歩行速度の改善がみられました。歩く力を保つことは、自立した生活が続けることにつながります。

歩く力（TUG）の測定

椅子から立ち上がり、3m先の目印を回って、椅子に座るまでの時間を測定します。

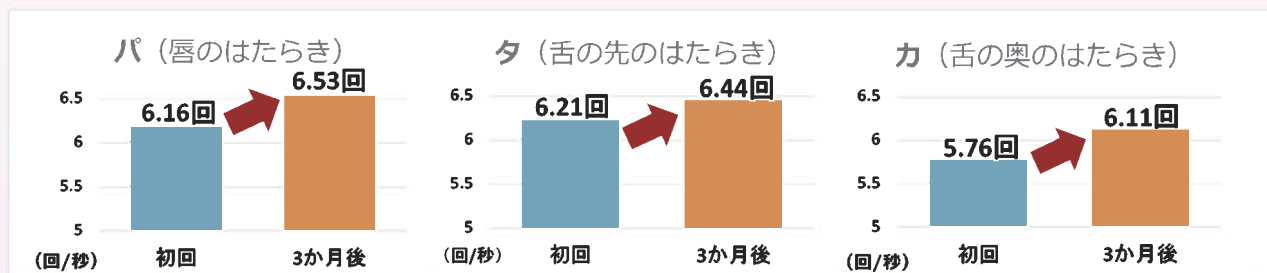


効果2 お口のはたらきの向上

体操開始から3か月後、唇や舌のはたらきが向上していました。唇や舌のはたらきは“噛む”“飲み込む”力と関係があり、バランスの良い食事をおいしく食べられることにつながります。

お口の測定

パ・タ・カそれぞれの1秒間の発音回数を数え、唇や舌のはたらきを測定します。
【モデル測定：H30年度3月～7月 対象100名】



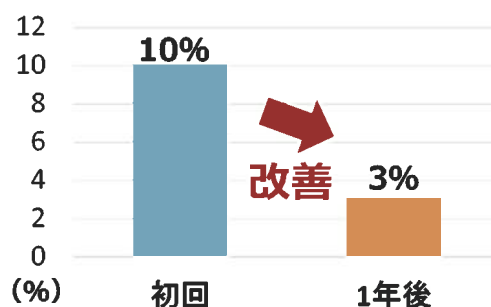
効果3 “物忘れ”の減少

体操開始から1年後、基本チェックリストの“物忘れ”に当てはまる方が減少しました。地域での運動や人との交流が脳へ良い刺激となり、認知症予防につながります。

アンケート（基本チェックリスト）

25項目の質問から、日常生活の活動状況や運動・栄養・お口・こころの状態を確認します。

基本チェックリストの“物忘れ”に該当した人の割合



体操を始めたい！と思ったら

お近くの介護予防センターへ
お問い合わせください。

ご希望の場合は説明にお伺いします。
(詳しい説明や
体操の体験を行います)

無料

介護予防センター職員が
全3回の講習にお伺いします。
講習修了時にDVDをお渡しします。

無料

体操の実施条件

- ・岡山市在住の5名以上のグループ
※年齢制限なし
- ・週に1回以上取り組む
- ・体操ができる場所と椅子がある
- ・DVDが視聴できる設備がある
※CDでも実施可能ですが、
DVDの実施を推奨しています

皆さんで週に1回以上、DVDを
使って体操に取り組みましょう！

体操を始めたあとは

無料

活動支援として介護予防に関する講話や実技の出前講習を実施します。

※年2回まで。最初の2年間は体力測定1回と出前講習1回。

【出前講習の例】

- ・認知症予防の話
- ・生活習慣病の話
- ・道具を使った体操（タオル体操・ペットボトル体操など）
- ・活動アイデア集の脳トレ紹介
- ・ニュースポーツ※（トリコロキューブ・ペタンクなど）
※ニュースポーツの用具は貸し出し可能です

トリコロキューブ



ペタンク



《問い合わせ先》 岡山市ふれあい介護予防センター

受付時間 8:30-17:00 土・日・祝日を除く

◆中区・東区の方：TEL 086-274-5211

〒702-8002 岡山市中区桑野715-2

◆北区の方：TEL 086-251-6517

〒700-0071 岡山市北区谷万成二丁目6-33

◆南区の方：TEL 086-230-0315

〒702-8021 岡山市南区福田690-1

Facebookで
情報配信中！



いいね！お願いします

岡山市ふれあい介護予防センター
フェイスブック

検索



はじめよう！

気軽に

楽しく

自由に

無理なく

地域のつながり！

ふれあい・いきいきサロン



ふれあい・いきいきサロンとは・・・

「ふれあい・いきいきサロン」は地域を拠点に、その地域の住民同士が協同で企画し内容を決め、ともに運営していく楽しい仲間づくり・居場所づくりの活動です。



社会福祉法人 岡山市社会福祉協議会

パンフレット及び本事業は赤い羽根共同募金配分金が活用されています

✧ サロンってどんな活動？ ✧

あなたのまわりでこんなことはないですか？



- ・ご近所で気軽に楽しめる集まりはないかしら。
- ・一人暮らしで誰も話し相手がない。
- ・ご近所の方ともっと仲良くなりたい。
- ・近所に集う場があったらいいのに。

サロンでは
こんなことをします！！

- ・身近な場所に集まります。
- ・内容は自分たちで決めます。
(例：ゲーム、食事、勉強等)

サロンにはこんな効果が！！

サロンに行ったら
ご近所の方と
仲良くなった！

毎回サロンに
行くのが楽しみ！

体を動かすことが
増えた！

ご近所の方と
会う機会が増えた

ひとり暮らしだけど
安心して生活
できるようになった



✧ サロンをしている方の声 ✧



平福ふれあいサロン
長畑昌子さん

サロンを始めたことで、高齢者にとって楽しみができ、町内で情報交換をする場所が出来たことがよかったです。町内の誰もが参加できるようにすることで、皆が仲良く助け合えるようになりました。最初は高齢者の家を一軒一軒回ったりしましたが、地域の方へサロンを言葉で説明するのに苦労しました。

「今月は用事があるけど来月は参加しよう」と思っていただけのように、地道に広報しながら続けていきたいです。



たつのこひろば
さん

サロンを始めたきっかけは、地区社協の会長から「子育てサロンをしてみないか」とのお誘いからです。やっている自分たちも楽しく、いつも子どもたちからたくさんのパワーをもらっています。

参加している方々からは「幼稚園でたつのこひろばのことを知りました。親子共に仲間ができました。」「場所や人に慣れるので安心してその後の幼稚園に通うことができる」という声が寄せられています。



✂ サロンをはじめる5つのステップ ✂

ステップ1

【サロンについて考えてみよう】

まずは、地域の方と一緒にサロンについて考えてみましょう。

社協職員が
サポートします



ステップ2

【仲間を集めよう】

サロンに参加してくれる人を集めます。

・地域の各種団体の方々、世話好きの人、特技のある人

ステップ3

【会場を探そう】

無理なく続けられる会場を探しましょう。

《例》集会所、公会堂、個人の自宅、コミュニティハウス、公民館など



ステップ4

【ルールと活動内容を決めよう】

活動する上で最低限必要なルールを決めておきましょう。

・サロンの名称、日時、場所、会費、役割分担など



ステップ5

【サロンをPRしよう】

地域の皆さんにサロンを始めることを周知し、参加者を呼び掛けましょう。

《例》回覧版、チラシ配布、町内・スーパー等の掲示板、Web サイト等の活用



さあ！始めてみよう！



✂ さらに一步活動をひろげてみよう！ ✂



♡ サロンQ & A ♡

Q. サロンを行う上で何か決まりはありますか？

A. サロンの活動内容や開催方法は「こうでないといけない」という決まりはありません。参加者みんなが楽しめるよう、みんなで話し合って決めることが大切です。

Q. 参加者やスタッフの怪我等が心配です。

A. サロンの参加者が加入するサロン保険があり、活動中のケガに対して補償があります。

Q. 他のサロンでどんなことをしているのか知りたい。

A. 他のサロンへの見学等のご希望があれば社協へご相談下さい。

また、社協ではサロン交流会を開催しています。これからサロンを始めたいという方の参加も可能です。

Q. 立ち上げの支援は何かしてもらえるの？

A. 社協では次のような支援をしています。

- ・サロンの立ち上げに関する相談及びサポート
- ・サロンの見学調整
- ・サロンの運営に関する相談
- ・サロン交流会の開催
- ・サロン活動に関する情報提供
- ・サロン助成金の申請・交付 ※要件がありますので、詳しくは社会福祉協議会へお問い合わせください。



～だれもがいきいきと暮らせる福祉のまちづくり～

社会福祉法人 岡山市社会福祉協議会

《事務局》〒700-8546 岡山市北区鹿田町一丁目 1-1 岡山市保険福祉会館 7 階

電話:086-225-4051 FAX:086-222-8621 E-mail:sya-s@mx32.tiki.ne.jp

お近くの事務所へ
ご相談ください！

区事務所・分室		住所	電話	FAX
北区中央事務所	〒700-0846	北区鹿田町一丁目 1-1	086-225-4051	086-222-8621
北区北事務所	〒700-0071	北区谷万成二丁目 6-33	086-250-2007	086-250-2007
御津分室	〒709-2121	北区御津宇垣 1227	086-724-3121	086-724-2934
建部分室	〒709-3142	北区建部町建部上 564	086-722-1770	086-722-1770
中区事務所	〒703-8566	中区赤坂本町 11-47	086-238-9200	086-238-9500
東区事務所	〒704-8116	東区西大寺中二丁目 16-33	086-942-3260	086-942-3260
瀬戸分室	〒709-0861	東区瀬戸町瀬戸 54-1	086-952-4441	086-952-2225
南区南事務所	〒702-8021	南区福田 690-1	086-263-0012	086-263-0080
南区西事務所	〒701-0205	南区妹尾 880-1	086-281-0027	086-281-0027
灘崎分室	〒709-1215	南区片岡 159-1	086-362-4265	086-362-4629

パンフレット及び本事業は赤い羽根共同募金配分金が活用されています





クラブに入会して 仲間と一緒に



心豊かなシニア生活を送いませんか！

仲間と一緒に
健康づくり・介護予防

健康寿命を延ばす

健康学習、グラウンド・ゴルフ
ペタンク、運動、体操など



仲間と一緒に
生きがいづくり

高齢期の充実

趣味、カラオケ、文化、
レクリエーションなど



仲間と一緒に
地域づくり

社会貢献

環境美化、リサイクル、
ボランティア、世代交流など



現会員の声



グラウンド・ゴルフやペタ
ンクでみんなと会話がで
き、元気になりましたよ。



クラブに入って
楽しみがふえたのよ。

新しい仲間ができる

同世代の連携・支え合い

例会、旅行、親睦会など



入会申込書（クラブ名

）

ふりがな 氏 名	(男・女)	年 月 日生
住 所	〒 岡山市 区	
電話番号	自宅： 携帯：	趣 味

※ご記入いただいた個人情報は適正に管理し、クラブの運営連絡に使用させていただきます。
それ以外の目的のために利用することはありません。

クラブについて、加入についてなどの連絡先

クラブ名
代表者名
住所 〒
電話番号



桃太郎シニア岡山

(一般社団法人 岡山市老人クラブ連合会)

〒700-0914 岡山市北区鹿田町一丁目1番1号

電話(086)232-1102 FAX(086)803-1754

Eメール:okayamacityrouren@gmail.com



ご意見・ご要望等をお書きください。

岡山市内で開催されている認知症カフェ一覧（令和2年3月時点）

	福祉区	中学校区	名称	開催日	時間	開催場所	内容	参加料	事前申込	運営者名	運営者連絡先	特徴
1	中央	桑田	光生クローバー	①第2水曜日 ②第4火曜日	①11:00-13:00 ②13:00-15:00	光生病院 西館1階地域交流スペース (岡山市北区厚生町三丁目8-35)	・語り合い、おしゃべり ・専門職による個別相談	無料	不要	社会医療法人光生病院	086-222-6806	おかやまオレンジカフェ
2	中央	岡山中央	済生会なでしこ	第1・3金曜日	13:30-15:30	岡山済生会ライフケアセンター 1階 (岡山市北区国体町3-12)	・語り合い、おしゃべり ・健康体操、レクリエーション ・専門職による個別相談	100円	不要	岡山済生会ライフケアセンター (社会福祉法人恩賜財団済生会支部岡山済生会)	086-252-2222	認知症の方、その家族、地域住民の誰もが気軽に楽しく交流ができ、様々な専門職が認知症の相談にのることができます。
3	中央	御南	ほんのり	毎週水曜日	10:00-14:00	自宅 (岡山市北区下中野710-116)	・語り合い、おしゃべり ・手芸、工芸などの手作り	200円	不要	認知症サポーターダー	090-3631-3343 (ナカオ)	認知症の本人や家族の方等が、ほっとするいいの場です。
4	中央	御南	maカフェ (いまカフェ)	第1月曜日 第3木曜日	15:00-16:00	創心會今地域ハビリセンター 2階 (岡山市北区今三丁目25-22)	・語り合い、おしゃべり ・専門職による個別相談	無料	要	株式会社創心會	086-242-4100	専門職がそれぞれの立場から認知症予防をレクチャーします。
5	中央	吉備	オレンジサロン	①第2土曜日 ②第3金曜日	10:00-14:00	①住吉公会堂 (岡山市北区兼川184) ②元氣ひろばバルク ＊わたなべ生鮮館直轄店西隣 (岡山市北区平野912-1)	・語り合い、おしゃべり ・ゲーム、脳トレ	①500円 ②200円	不要	認知症サポーターダー	086-293-7939 (ゴウ)	おしゃべりを楽しみたい方、誰でも参加できます。
6	中央	吉備	きび庭湯カフェ	第1水曜日 第3月曜日	10:00-12:00	特別養護老人ホームきび庭湯 (岡山市北区庭湯1054-3)	・語り合い、おしゃべり ・ゲーム、体操、脳トレ ・専門職による個別相談	100円	不要	特別養護老人ホームきび庭湯 (社会福祉法人まこと会)	086-236-6770	地域の方ならどなたでも、認知症のご心配のある人もない人も気軽に立ち寄れます。家族同士が懸念する場としてもご利用のこさい。
7	北	高松	ほっとりんく	第2・4水曜日	13:00-15:00	特別養護老人ホームいきがけライフたかまつ (岡山市北区立田586-1)	・語り合い、おしゃべり ・軽運動、体操、脳トレ ・専門職による個別相談	100円	不要	いきがけライフたかまつ (社会福祉法人義風会)	086-287-8880	おかやまオレンジカフェ
8	北	京山	杜(もり)の茶屋	第1火曜日	13:00-15:00	古民家「こたまの杜」 ＊万成病院前古民家 (岡山市北区谷万成2-2-45)	・ご家族、当事者の方の語り合い、おしゃべり(専門職の方も含む) ・専門職による個別相談	無料	不要	特定医療法人万成病院	086-252-2261 (吉市・本郷谷)	送迎可能です。
9	北	京山	地域交流カフェ こたま	第3土曜日	13:00-15:00	古民家「こたまの杜」 ＊万成病院前古民家 (岡山市北区谷万成2-2-45)	・語り合い、おしゃべり ・軽運動、体操 ・専門職による個別相談	100円	不要	特定医療法人万成病院	086-252-2261 (石丸・森安)	専門職によるやかに出会い、ひとりひとりが健康で、ともに支え合える地域をめざしています。
10	北	京山	MaCO Cafe (まこカフェ)	第4木曜日	14:00-16:00	真姑の小町 伊島 (岡山市北区伊島町三丁目8-8-2)	・語り合い、おしゃべり ・軽運動、ゲーム ・専門職による個別相談	無料	不要	デイサービス真姑の小町 伊島 (株式会社MaCO)	086-259-0026	特設で入れてくださった、地域の方々には何か恩返しを！という気持ちからはじまった会です。 参加者の方々のリクエストで内容は変化し、年に一度は認知症サポーター養成講座も開催しています。
11	北	京山	ほほえみカフェ	第4金曜日	13:00-14:30	養護老人ホーム報恩養善会 本館1階食堂 (岡山市北区津島笹が瀬9-8)	・語り合い、おしゃべり ・軽運動、ゲーム ・専門職による個別相談	100円	不要	社会福祉法人報恩養善会	086-252-0471	認知症の方やご家族、そして地域住民の方と一緒に過ごしやすいつくりを目指し、ほほえみカフェで楽しい時間を過ごしませんか？
12	北	高松	カフェ緑の樹	第2・4木曜日	13:30-15:30	スカイビュー 鯉山 リビングルーム (岡山市北区吉備津1011-1)	・語り合い、おしゃべり ・健康体操、レクリエーション ・専門職による個別相談	100円	不要	医療法人緑樹会	086-287-7778	専門職による健康相談、作業療法、レクリエーションを通じて、認知症の方の支援、認知症の予防を図ります。
13	北	建部	ふくふくカフェ	第2日曜日	9:00-12:00	茶の園 岡山福渡 1階デイケア (岡山市北区建部町福渡408-1)	・語り合い、おしゃべり ・レクリエーション ・専門職による個別相談	100円	不要	認知症サポーター	086-722-3000	お茶とお菓子で何気ない会話を楽しみたい方。
14	中	高島	ぽかぽか	第2月曜日 第4木曜日 (※祝日の場合変更あり、詳しくはHPをご覧ください。)	13:30-15:45	旭竜コミュニティハウス (岡山市中区高島一丁目8-5)	・語り合い、おしゃべり ・軽運動、体操 ・専門職による個別相談	200円	不要	昭友会ケアプランセンター (社会福祉法人昭友会)	086-237-1117	おかやまオレンジカフェ
15	中	東山	オレンジカフェひらい	第3土曜日	11:00-13:00	東山公民館 (岡山市中区平井四丁目13-33)	・語り合い、おしゃべり ・専門職による個別相談	100円	要	平井等区地域づくり会議	086-273-9112 (ナンバ)	どなたでもお気軽にご参加ください。シルバー隊による送迎も可能です。
16	中	東山	虹のカフェ	第3日曜日	13:30-15:30	岡山医療生活協同組合 (岡山市中区赤坂本町2-20)	・語り合い、おしゃべり ・専門職による個別相談	200円	不要	岡山医療生活協同組合	086-271-7880	認知症の方とその家族が安心して過ごせる場、気軽に相談できる場を提供します。
17	中	操南	昭和の音楽会	第3土曜日	16:00-18:00	大人の絵本カフェ 絵本の納屋 (岡山市中区藤崎25)	・語り合い、おしゃべり ・歌、音楽、演奏 ・食事	1,000円 (食事あり 2,000円)	要	NPO法人まちづかい塾	086-277-7677	最近認知気味かなと気になる方、認知症の方と同席されている方、日々に懐ける心配事を克服にしゃべりに来てみませんか？
18	中	操南	ほのぼのカフェ	不定期 (2〜3ヶ月に1回)	13:30-15:30	山陽病院 総合受付前 (岡山市中区藤崎465)	・語り合い、おしゃべり ・音楽、体操 ・講習会 ・専門職による個別相談	100円	不要	医療法人社団良友会	086-276-1101	お茶を飲みながら、ゆっくりおしゃべりませんか？ アットホームな空間です。

岡山市内で開催されている認知症カフェ一覧（令和2年3月時点）

	福祉区	中学校区	名称	開催日	時間	開催場所	内容	参加料	事前申込	運営者名	運営者連絡先	特徴
19	中	富山	オレンジカフェ「青春」	第4月曜日	10:00-12:00 状況により変更あり	富山公民館 （岡山市中区福泊246-1）	・語り合い、おしゃべり ・体操、歌、折り紙 ・専門職による認知症講座	200円	不要	岡山市認知症サポーターリーダー富山会	086-276-5332 （フクモリ）	認知症になっても誰かが安心して暮らせる富山であげたいと願っています。そのため に始める一歩は、一人ひとりが認知症を正しく理解することからです。 オレンジカフェをあなたの学びの場、出会いの場、ホッと息できる場に育てていきま しょう。
20	中	竜橋	おひさま	第3日曜日	13:30-15:30	東公民館 （岡山市中区高屋344-1）	・語り合い、おしゃべり ・軽運動、体操、歌 ・専門職による個別相談	200円	不要	認知症サポーターリーダー	080-1915-6853 （ヒロオカ）	「おまじい交流」相談「楽しむ」をキーワードに、認知症の不安や思いを共有しなが ら、地域でいつまでも暮らせるように支え合える仲間づくりの場所です。
21	中	竜橋	オレンジスペース	第3火曜日 ※祝日の場合翌日	14:00-16:00	コマダ珈琲店 東岡山店 （岡山市中区神下137-1）	・語り合い、おしゃべり ・専門職による個別相談	無料 （飲食有料）	不要	トクラ運輸株式会社	086-208-6464	コマダ珈琲 店内の一部をオレンジスペースとし、認知症の方やご家族が気軽に集え る場です。 楽しく交流したり、専門職に相談などが出来ます。
22	東	西大寺	ゆうゆう（友結）	第1木曜日 第3土曜日	13:30-15:30	結びの杜ホーム 健康生きがいホール （岡山市東区西大寺浜448）	・語り合い、おしゃべり ・健康体操、レクリエーション ・専門職による個別相談	100円	不要	三世代交流センター結びの杜 （社会福祉法人旭川江）	086-942-2030	おかやまオレンジカフェ
23	東	旭東	フラットカフェ はなみずきプラス	第3日曜日	13:00-15:00	デイサービスセンターはなみずき （岡山市東区西大寺中野本町1-13）	・語り合い、おしゃべり ・軽運動、手芸、工作 ・専門職による個別相談	200円	不要	デイサービスセンターはなみずき （株式会社ウエル・ビーイング）	086-206-5122	住宅側にある民家を改修して開催しています。認知症のことやその介護のことで不 安のある方、あるいは介護や認知症予防に興味のある方など、どなたでもお気軽に お越しください。専門のスタッフによる相談もできます。
24	東	上南	上南福祉カフェ	第4木曜日	13:00-15:00	特別養護老人ホーム徳香の里 交流ホール （岡山市東区藤田300-1）	・語り合い、おしゃべり ・専門職による個別相談 ・専門職によるミニ講座（認知症予防開 講）	無料 （カフェ有料）	不要	徳香の里 （社会福祉法人中央福祉会）	086-948-0026	地域住民の住み慣れた地域でいつまでも生活を送りたいという願いから、定期開催 を行っています。
25	東	山南	カフェde山南	毎週木曜日	13:00-15:00	ケアハウスたなぎ苑 地域交流スペース （岡山市東区宿毛745-3）	・語り合い、おしゃべり ・軽運動、体操、歌 ・専門職による個別相談	100円	不要	宿毛診療所 （医療法人緑育会）	086-946-1035	介護や認知症予防に興味のある方、不安のある方、どなたでもお気軽にご参加くだ さい。
26	東	上道	あかり薬局カフェ	第3水曜日	15:00-17:00	あかり薬局平島西店 （岡山市東区箕平島1041-1）	・語り合い、おしゃべり ・専門職による個別相談	100円	不要	あかり薬局カフェ実行委員会 （株式会社あかりファーマシー）	086-297-0551	認知症になっても安心して暮らせる町づくりを目指し、地域に根差した薬局として貢 献します。
27	東	瀬戸	ハートフルカフェ	第2木曜日	14:00-15:30	ハートフル多聞 （岡山市東区瀬戸町瀬戸33）	・語り合い、おしゃべり ・軽運動、体操、歌 ・専門職による個別相談	100円	不要	ハートフル多聞 （社会福祉法人天拱会）	086-952-5200	「顔と体を動かす」をテーマに、認知症になっても地域でいつまでも安心して暮らせ るよう支え合える仲間づくりの場を目指しています。
28	西	妹尾	キャンナス	第2・4火曜日	10:00-15:00	中国銀行妹尾支店東／ わたなべ生鮮館妹尾店テナント並び （岡山市南区妹尾869-3）	・語り合い、おしゃべり ・専門職による個別相談	200円	不要	訪問看護ステーション絆 （株式会社ハートナース）	086-250-0441	おかやまオレンジカフェ
29	西	妹尾	春のひだまり	第3水曜日	13:30-14:30	まだだ診療所敷地内 愛敬サロン （岡山市南区妹尾840-11）	・語り合い、おしゃべり ・専門職による個別相談	無料	不要	まだだ診療所	086-282-5090	認知症の人とかかわり方を考えます。 ご家族の方、具体的に困っていることの解決策と一緒に考えましょう。
30	西	興除	ハナミズキカフェ	第3月曜日	9:10-12:00	東駐ライフセンター （岡山市南区東郷317）	・語り合い、おしゃべり ・体操、脳トレ、ゲーム等 ・講習会、ミニ講座 ・個別相談	100円	不要	認知症サポーターリーダー	086-281-7431	認知症の本人や家族の方が、リフレッシュできる場となっています。
31	西	瀬崎	オレンジモーニングカフェグッド	第2月曜日	9:30-12:00	追川コミュニティハウス （岡山市南区追川1088）	・語り合い、おしゃべり ・認知症講座等 ・個別相談	300円	不要	追川分校学区地域ケア会議	090-8997-6501 （ニボウ） 090-8999-2294 （オオガ）	認知症の人に限らず、地域高齢者の憩いの場となっています。
32	西	瀬崎	カフェ暖家	第2・4水曜日	10:00-14:00	デイサービス暖家 西紅陽台 （岡山市南区西紅陽台二丁目58-552 三共ビル1F東）	・語り合い、おしゃべり ・講話 ・レクリエーション、予防運動	300円	不要	株式会社暖家	086-362-1333	地域の方々が進んで気軽に立ち寄れる憩いの場です。
33	西	瀬崎	けやきオレンジカフェ	第3木曜日	14:00-16:00	グループホームけやき （岡山市南区川張1300-1）	・語り合い、おしゃべり ・専門職による個別相談	無料	不要	グループホームけやき	086-363-5355 （トラスワ）	認知症の方やそのご家族のほか、どなたでも自由にご参加いただけます！ お茶しながら楽しく過ごしましょう、役立つセミナータイムもありますよ。
34	南	芳泉	ドレミ♪	①第2火曜日 ②第4火曜日	10:00-12:00	①浦安本町公会堂 （岡山市南区浦安本町80-4） ②南公民館 （岡山市南区芳泉三丁目2-2）	・語り合い、おしゃべり ・軽運動、体操、音楽療法 ・専門職による個別相談	300円	不要	愛光苑在宅介護支援センター （社会福祉法人鴻仁福祉会）	086-265-2013	おかやまオレンジカフェ
35	南	芳泉	なかよしカフェ	第3水曜日	10:00-12:00	浦安コミュニティハウス （岡山市南区浦安本町98-2）	・語り合い、おしゃべり ・音楽療法、軽運動 ・専門職による個別相談	200円	不要	認知症サポーターリーダー	086-264-6427 （ヤスオカ）	地域の方々、どなたでも気軽に立ち寄れる憩いの場です。 みんなでおしゃべりや音楽を楽しみませんか。
36	南	光南台	カフェこおり銀座	第4月曜日	14:00-16:00	民家 （岡山市南区郡1204）	・語り合い、おしゃべり ・専門職による個別相談	無料 （カフェ100 円）	不要	岡山ひだまりの里病院 （岡山ひだまりの里病 院） 086-272-2957 （林友の会）	086-267-2011 （岡山ひだまりの里病 院） 086-272-2957 （林友の会）	認知症の方やそのご家族など、どなたでもご参加いただけます。 専門職への相談もできます。

令和2年度 シニアのための健康相談

将来、要介護状態にならないために、日常生活を振り返り、
低栄養予防・転倒予防について相談してみませんか。
健康で快適なシニアライフを過ごすためご利用ください。

相談料
無料

内容

- *保健師または栄養士による個別相談（1回30分程度）
- *低栄養予防、転倒予防のワンポイントアドバイス
- *必要に応じて、握力測定や、体脂肪測定などの測定

会場・日時・連絡先（※要予約）

会場	北区中央 保健センター	北区北 保健センター	中区 保健センター	東区 保健センター	南区西 保健センター	南区南 保健センター
日程	第1月曜日 午前	第3火曜日 午後	第3木曜日 午後	第3月曜日 午後	第3金曜日 午前	第4木曜日 午後
電話	(086) 803-1265	(086) 251-6515	(086) 274-5164	(086) 943-3210	(086) 281-9625	(086) 261-7051

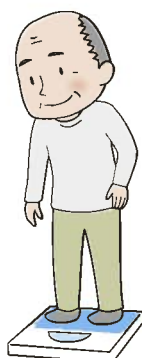
※日程が変更になることがありますので、広報誌「市民のひろば おかやま」でご確認ください。

対象

市内在住の65歳以上の方で、以下の項目のいずれかに該当する方など

①BMI※20以下の方

※BMI（体格指数）＝体重（kg）÷身長（m）÷身長（m）



身長	体重（BMI20以下の目安）
140cm	約40kg以下
150cm	約45kg以下
160cm	約50kg以下

②過去半年以内に体重が2kg以上減少した方

気軽に
ご相談ください

持参品

健康診査の結果（お持ちの方）



問い合わせ先

岡山市保健所 健康づくり課 健康増進係 ☎（086）803-1263

認知症サポーター養成講座

～認知症について知ろう！学ぼう！～

☆認知症サポーター養成講座って何ですか？？

町内会、学校、商店街、職場、仲間同士の集まりなどを対象に、認知症の人やその家族を支える「認知症サポーター」になるための勉強会（講座）を開催しています。社会の理解が充分に進んでいない「認知症」についての講義を通じ、皆さまに正しい認知症の知識を得ていただくために実施しています。

※本講座は認知症の介護方法を学ぶための
ものではありませんのでご注意ください。

☆サポーターの証
オレンジリング☆



☆認知症サポーターってなんですか？何をするんですか？？

何か特別なことをする人ではありません。認知症のことを正しく理解して偏見を持たず、認知症の人やその家族を暖かく見守る方のことです。実際に認知症の人が困っている場面で出来る範囲の支援をしていただいています。

また、社会における認知症の理解を進めるため、認知症サポーターの方には友人や家族に学んだことを伝えていただきたいと考えています。「認知症になっても安心して暮らせるまちづくり」を目指しています。

☆講座はどんなことをするんですか？？

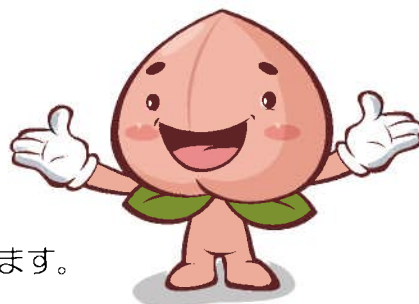
- ・ 認知症とはどんな病気？ ・ 認知症の予防について
- ・ 認知症の人との接し方 など。

☆講座はどうやって申込みばいいの？？

- ・ 開催時間を、原則 90 分確保してください。
- ・ 参加予定者が原則 10 名以上を対象に講座を開催しています。
- ・ 1 か月前には、お申し込みください。

（開催場所の例）

〔 地域住民の方……町内会、婦人会、サロン、老人クラブ、ボランティア団体 など・
職場や学校……商店街組合、スーパー、会社、学校、部・サークル など 〕



＊本講座は、宗教の布教活動や選挙活動の目的による開催はしてありません。

【問合せ先】岡山市地域ケア総合推進センター 電話：(086)242-3135
岡山市高齢者福祉課 電話：(086)803-1230

認知症サポーター養成講座

～認知症について知ろう！学ぼう！～

☆「認知症サポーター養成講座」って何ですか？

『認知症サポーター養成講座』は、認知症を正しく理解し、認知症の人への接し方や支援の方法を学ぶ講座です。受講修了者は『認知症サポーター』になっていただきます。

※本講座は認知症の介護方法を学ぶための
ものではありませんのでご注意ください。

☆サポーターの証
オレンジリング☆



☆「認知症サポーター」ってなんですか？何をするんですか？

何か特別なことをする人ではありません。認知症のことを正しく理解して偏見を持たず、認知症の人やその家族を暖かく見守る方のことです。

実際に認知症の人が困っている場面で、出来る範囲の支援をしたり、講座の内容を友人や家族に伝えたりすることで、認知症の知識を広めていただけたらと思います。

認知症になっても安心して暮らせるまちづくりを目指して、日本全国で展開されている、

『認知症サポーター養成講座』を地域ケア総合推進センターで開催します！！



☺ 皆様お誘いあわせの上、ぜひ一緒に学びましょう ☺

日 程 : ① 2020年4月20日(月) 2020年5月18日(月)
③ 2020年6月20日(月) 5月以後も、当面の間、
⑤ 2020年8月17日(月) 開催を中止します
2020年9月14日(月)

時 間 : 14:00 ~ 15:30

場 所 : ① プランチ岡山北長瀬ハッシュタグ シェアスペース
岡山市北区北長瀬二丁目17番80号

講座の内容
は同じです。

②～⑥ 岡山市地域ケア総合推進センター 多目的ホール
岡山市北区北長瀬表町三丁目20-1 (岡山市立市民病院1階)

講師 : キャラバン・メイト (認知症サポーター養成講座の講師役を務めるために研修を受けた人)

参加費 : 無料 申込み : 不要

内 容 : ・認知症とはどんな病気？
・認知症の方との接し方
・認知症の予防について など

【問合せ先】

岡山市地域ケア総合推進センター
電話: (086)242-3135

※受講者全員に認知症サポーターの証、オレンジリングを進呈します。

認知症サポーター養成講座

～認知症について知ろう！学ぼう！～

☆「認知症サポーター養成講座」って何ですか？

『認知症サポーター養成講座』は、認知症を正しく理解し、認知症の人への接し方や支援の方法を学ぶ講座です。受講修了者は『認知症サポーター』になっていただきます。

※本講座は認知症の介護方法を学ぶための
ものではありませんのでご注意ください。

☆サポーターの証
オレンジリング☆



☆「認知症サポーター」ってなんですか？何をするんですか？

何か特別なことをする人ではありません。認知症のことを正しく理解して偏見を持たず、認知症の人やその家族を暖かく見守る方のことです。

実際に認知症の人が困っている場面で、出来る範囲の支援をしたり、講座の内容を友人や家族に伝えたりすることで、認知症の知識を広めていただけたらと思います。

認知症になっても安心して暮らせるまちづくりを目指して、日本全国で展開されている、
『認知症サポーター養成講座』を地域ケア総合推進センターで開催します！！

☺ 皆様お誘いあわせの上、ぜひ一緒に学びましょう ☺

- 日 程：① 2020年 10月 19日（月）
② 2020年 11月 16日（月）
③ 2020年 12月 21日（月）
④ 2021年 1月 18日（月）
⑤ 2021年 2月 15日（月）
⑥ 2021年 3月 15日（月）

時 間：14：00 ～ 15：30

場 所：岡山市地域ケア総合推進センター 多目的ホール

岡山市北区北長瀬表町三丁目20-1（岡山市立市民病院1階）

講師：キャラバン・メイト（認知症サポーター養成講座の講師役を務めるために研修を受けた人）

参加費：無料 申込み：不要

内 容：・認知症とはどんな病気？
・認知症の方との接し方
・認知症の予防について など



講座内容は同じです。
ご都合のよい日程に
お越しください。

【問合せ先】

岡山市地域ケア総合推進センター
電話：(086)242-3135

※受講者全員に認知症サポーターの証、オレンジリングを進呈します。

55歳からの
活躍を応援！

シニア専門の就労相談

生涯かつやく支援センターは、定年後や子育てを終えた後のセカンドキャリアの専門相談を行っています。

人生100年時代。私たちと一緒にセカンドキャリアを考えて、健康で生きがいに満ちた生涯現役を目指しませんか？



相談・紹介料

無料



ご希望に合わせたセカンドキャリアづくりをしっかりサポート！

- “55歳以上のシニア専門”の就労支援！
個別カウンセリングであなたにピッタリの就労先をご提案
- シニアの採用に意欲的な岡山市内の企業・団体が多数参加！
- 働く時間も期間も選べる！あなたに合わせた働き方が可能



利用者の声

自分の強みを発見できました！

未経験の仕事でしたが、センターを利用し、サポートを受ける中で、自分でも気が付いていなかった強みを生かして働くことができています。さまざまな年代の人と働くことで、生活にメリハリが出ています。

60代/女性



無理なく、自分らしく働いています

親身なサポートのおかげで、自宅から近い、孫との時間をとりたいという条件にマッチングする職場を見つけることができました。家事経験が生かせる仕事内容なので、無理なく自分のペースで働いています。

60代/女性



相談
予約

受付時間 平日9:00～17:00 相談・紹介料は無料です

☎ 086-225-4080

※相談は予約制です。必ずお電話でのご予約をお願いします。

HP

岡山市 生涯かつやく支援センター

<https://okayama-skatsu.com>



総合
受付

生涯かつやく支援センター（岡山市社会福祉協議会）

〒700-8546 岡山市北区鹿田町一丁目1番1号 保健福祉会館 7階

TEL:086-225-4080/FAX:086-222-8621

岡山市生涯活躍就労支援事業

● 本事業は岡山市からの委託事業です

岡山市生涯活躍就労支援事業とは

岡山市社会福祉協議会と民間の就労支援機関が連携し、シニアのセカンドキャリアづくりをサポート

個別面談を行い、利用者（シニア）の経験や能力、就労条件などを整理・把握しながら、就労先や社会参加先を紹介します。

企業・団体側とは仕事の内容や賃金・働き方などを調整し、個々に応じた最適なマッチングを目指します。



対象者	岡山市内在住、おおむね55歳以上の方 ※生活保護受給者は対象外となります
ご利用方法	総合受付での登録が必要です。 まずはお電話でご予約ください。(受付:086-225-4080)
ご利用料金	相談・紹介料は無料です。 ※本事業は岡山市からの委託事業となります
紹介できるお仕事	就労先は、人材紹介の大手2社と社会福祉協議会が提供する求人情報からご案内、ご紹介します。
就労後のサポート	就労開始後も就労定着へ向けたサポートをいたします。

よくあるご質問

問 仕事のブランクが長いので不安です。大丈夫でしょうか？

答 ご利用者様のこれまでの経験や得意なことなどを丁寧にお聞きしながら、専門の相談員と一緒に考え、ご提案します。

問 短時間働きたいのですがそんな仕事がありますか？

答 登録いただいている様々な企業・団体等と相談しながら、ご希望の就労時間に合うお仕事をご提案します。

問 運転免許がないので、通勤は自転車か公共機関になるのですが、大丈夫でしょうか？

答 自宅から通勤可能な企業・団体等をご紹介します。

行ってみよう!
やってみよう! //

簡単!
無料!

フレイル 健康チェック

～元気なわたしをいつまでも～

岡山市が指定する市内の**薬局**や
ランチ岡山北長瀬などで実施しています!



フレイルとは・・・

年齢とともに心身の活力(筋力、認知機能、社会とのつながりなど)が低下し、
「介護が必要となる状態」と「健康」の中間地点の状態を言います。

早期に予防の取り組みを行うことで、元気な状態を取り戻せる大切な時期です。

お問い合わせ先

岡山市保健福祉局高齢福祉部
地域包括ケア推進課
☎086-803-1256

実施場所一覧はこちら▶



岡山市フレイル対策事業

検索

岡山市地域包括ケア推進課、岡山市ふれあい介護予防センター

協力：岡山市医師会、岡山市内医師会連合会、岡山市内歯科医師会連合会、岡山市薬剤師会、岡山県看護協会

当てはまるものはありますか？

気になったらチェックに行ってみよう!!

むせたり、
食べこぼしが
増えてきたなあ…



最近、食欲が
なくなって
きたなあ…



外出が減ってきた
ような気がするなあ…



チェックの流れ

自分で健康状態のチェック

- ・25項目の質問に回答
- ・握力を測定

専門職によるアドバイス

- ・専門職がご自身の状態に応じたアドバイスをします
- ・身近で実践できる介護予防の取組みをご紹介します

フレイル予防の3つの柱

栄養

バランスの良い食事、
みんなで楽しい食事、
よく噛んでしっかり食べよう!



運動

日常的な
運動習慣を
つけよう!



フレイル予防 健康長寿 3つの柱

フレイル予防のポイントは
「運動」
「栄養・食・口腔」
「社会参加」
です。

社会参加

趣味・ボランティア・就労など
自分にあった方法で
社会参加をしよう!



オーラルフレイルについて

4点以上で危険性が高い!

● オーラルフレイルとは…

口腔機能が低下している状態で、そのものが病気ではありませんが、放っておくと食事がとれなくなり栄養が偏ったり、筋肉がやせ細ったり、会話ができず閉じこもったり、誤嚥性肺炎などの病気を引き起こす要因になってしまいます。

● オーラルフレイルの予防のために…

- ☑ かかりつけ歯科医を持ちましょう!
- ☑ 口の“ささいな衰え”に気をつけましょう!
- ☑ バランスのとれた食事をとりましょう!

質問項目	はい	いいえ
半年前と比べて、堅い物が食べにくくなった	2	0
お茶や汁物でむせることがある	2	0
義歯を入れている（義歯を適切に使い、しっかり食べることは大切です）	2	0
口の乾きが気になる	1	0
半年前と比べて、外出が少なくなった	1	0
さきイカ・たくあんくらいの堅さの食べ物を噛むことができる	0	1
1日に2回以上、歯を磨く	0	1
1年に1回以上、歯医者に行く	0	1

出典：東京大学高齢社会総合研究機構 田中友規、飯島勝矢

オーラルフレイルについてのお問い合わせ先

岡山市保健所健康づくり課 健康増進係 ☎086-803-1263

からだの悩み事を早めに相談しませんか？ 各専門職が訪問してアドバイスします！

ア ド バ イ ス 訪 問

お悩みケース1

病気でもないのに、最近痩せてきた。食欲もあまりない。どんな食事をとったらよいか教えて欲しい。



管理栄養士があなたの食事内容や病気の状況から、具体的なメニューの提案やお食事のポイントをアドバイスします。



お悩みケース2

転倒が不安。これからも出来る限り住み慣れた家で、一人暮らしを続けたい。そのためにも、自分にあった体操を知りたい。



リハビリ専門職が体の状態をみて、その方にあった運動や、ご自宅の環境を整えるアドバイスをします。また、介護予防教室など運動が出来る場を紹介することもあります。



お悩みケース3

よくむせて食事に時間がかかるようになった。何かいい方法はないか？



歯科衛生士がご本人に合ったお手入れ方法や口腔体操、誤嚥しにくい食べ方などをアドバイスします。



その他にも。。。 **看護師**が健康管理についてのアドバイスや
介護福祉士がケア用品の使い方や選ぶポイント紹介、
健康運動指導士がお家でできる簡単体操などの指導をすることもできます！



対象者…専門職に相談する機会がない岡山市在住の65歳以上の方
(要支援・事業対象者を含む)

回数…1名につき、原則3回を上限として実施

料金…無料

相談したいと思ったら、最寄りのセンターへお電話ください！

中区・東区

岡山市ふれあい介護予防センター

住所：岡山市中区桑野715-2
岡山ふれあいセンター内

☎：086-274-5211

北区

岡山市ふれあい介護予防センター
北事務所

住所：岡山市北区谷万成2丁目6-33
北ふれあいセンター内

☎：086-251-6517

南区

岡山市ふれあい介護予防センター
南事務所

住所：岡山市南区福田690-1
南ふれあいセンター内

☎：086-230-0315

出前講座

在宅医療・介護のすすめ

『住み慣れた地域で暮らし続けるために』

住み慣れた地域で医療や介護を受けながら、自分らしく生活できる「在宅医療・介護」について、どのようなことが出来るか、みんなで一緒に学んでみませんか？

内 容

- ★ かかりつけ医の役割
- ★ 在宅医療・介護でここまでできる
- ★ もしものために ～話し合い つたえておこう 事前ケア計画～
岡山市版 ACP（アドバンス・ケア・プランニング）のすすめ 等

講 師

- ★ 岡山市 医療政策推進課 職員
- ★ 「在宅医療・介護語り隊」
地域の医師・看護師・薬剤師・介護支援専門員など医療・介護の専門職 等

時 間

- ★ 60分程度（相談に応じます）

開催日

- ★ 原則：平日 9：30 ～ 16：30

対 象

- ★ 参加予定者が15人以上で、岡山市内の会場・駐車場を確保できるグループ

申込み

- ★ FAX（裏面申込書）にて希望日の1ヵ月前までにお申込みください

費 用

- ★ 無料です（謝礼不要）

【申込み・問い合わせ先】

岡山市 保健福祉局 保健福祉部
医療政策推進課 地域ケア総合推進センター
TEL: (086) 242-3135



岡山市医療政策推進課
地域ケア総合推進センター 宛
(FAX 0 8 6 - 2 4 5 - 4 7 1 1)

開催希望申込書
(FAX用)

「在宅医療・介護のすすめ 出前講座」 申込書

申込日： 年 月 日	記入者：	
団体名		
連絡先	住所： TEL： (- -)	
担当者	氏名：	
予定参加者数	名 (15名以上から受付)	
開催会場	会場（施設）名： 部 屋 名： 住 所：	
希 望 日 時	第1希望日 年 月 日 () ： ～ ：	第2希望日 年 月 日 () ： ～ ：
準備できる物品	依頼側で準備可能な物品について ☒ をしてください ☐ スクリーン ☐ マイク ☐ プロジェクター	
備考		

<お願い>

- 1 当日の参加の皆様への周知をお願いいたします。
 - (1) 出前講座は、苦情や要望をお聞きするものではありません。
 - (2) 政治、宗教又は営利を目的とした集会等や出前講座の趣旨に沿わない集会等では、実施できません。
- 2 会場及び駐車場の確保・設営に要する費用は、申込者側でのご負担をお願いいたします。
- 3 出前講座をよりよいものとするため、受講後のアンケートにご協力ください。

発行 岡山市保健福祉局高齢福祉部
地域包括ケア推進課
☎ 0 8 6 - 8 0 3 - 1 2 8 6