



キタさん

サロンで健康づくり

各種専門職が皆さんの活動のサポートをいたします。
グループの活動状況に合わせて内容や回数を皆さまと一緒に決めていきます。



ヒマリさん

健康づくりを学びたい

- フレイルについて学ぼう
- 楽しく認知症予防体操をやってみよう
- 知って安心。認知症に対する備えと支えあい
- 血圧測定・健診は健康寿命を延ばすカギ など

お口の健康を維持したい

- 誤えん性肺炎を防ぐために
- オーラルフレイルについて
- お口の元気体操
- お口のお手入れ(口腔ケア) など

動ける身体でいたい

- 自宅でも継続できる運動方法の紹介
- グループの状況に合わせた活動プログラムの提案
- きたきゅう体操・ひまわり太極拳(タイチー)体験
- 公園健康遊具を使った健康づくり体験
- 尿トラブルについての基礎知識
- 尿もれ予防体操紹介 など

おいしく食べて健康に過ごしたい

- 気づいて防ごう！低栄養・フレイル予防
- 塩分減らして高血圧予防
- 10食品群バランスチェック
- 簡単調理の紹介・実演 など

【お問合せ先】 認知症支援・介護予防センター

1 地域や職場のグループで運動を始めてみませんか？

【お問合せ先】 認知症支援・介護予防センター

グループで「きたきゅう体操」や「ひまわり太極拳」「公園で運動教室」「尿もれ予防体操」を体験できるよう講師を派遣します。

- 1回60分程度
- 対象／おおむね65歳以上の人で構成されたグループ等

2 出張介護予防講座「今！すぐに始められる健康づくり」

【お問合せ先】 認知症支援・介護予防センター

市内で活動されているグループ・団体に講師を派遣して、介護予防の講話や運動を提供いたします。

- 1回60～120分程度
- 対象／おおむね65歳以上の人で構成された、5名以上のグループ等
- 各グループ年1回のみ

3 シニア料理教室

管理栄養士等を派遣し、食事についての講話と基本的な料理の実習等を行います。

- 1回120～150分程度
- 対象／おおむね65歳以上の人で構成されたグループ等

4 おいしく食べて元気もりもり教室

管理栄養士を派遣し、食の大切さや食事のバランス、必要量等について講話等を行います。

【お問合せ先】 各区役所保健福祉課地域保健係

5 健口(けんこう)ストレッチ講座

歯科衛生士を派遣し、お口の元気体操や口腔ケアの指導を行います。

- 対象／おおむね65歳以上の人で構成されたグループ等

6 お口を元気にする出前講演

歯科医師を派遣し、お口の機能向上や歯周病予防などの講演を行います。

【お問合せ先】 認知症支援・介護予防センター

《採点法》ほとんどない=0点、時々ある=1点、頻繁にある=2点

試してみませんか？
認知症チェックリスト



質問項目	点数
同じ話を無意識に繰り返す	点
知っている人の名前が思い出せない	点
物のしまい場所を忘れる	点
漢字を忘れる	点
今しようとしていることを忘れる	点
器具の使用説明書を読むのを面倒がる	点
理由もないのに気がふさぐ	点
身だしなみに無関心である	点
外出をおっくうがる	点
物(財布など)が見当たらないことを他人のせいにする	点
合計	点

このチェックリストは、認知症の初期症状かどうかをご自分やご家族で簡単にチェックすることができるテストです。上記のような症状がないか、チェックしてみましょう。

点数の目安

0～8点 正常

もの忘れも老化現象の範囲内です。疲労やストレスにより点数に影響がでる場合もありますので、点数が8点に近い場合は、気分の違う時に再チェックをしてみてください。

9～13点 要注意

家族に再チェックしてもらったり、数か月単位で間隔を置いて再チェックをしたりしてみましょう。また、認知症予防策を生活に取り入れてみましょう。

14～20点 要診断

認知症の初期症状が出ている可能性があります。家族にも再チェックしてもらい、結果が同じなら、認知症専門外来への受診をおすすめします。

※大友式認知症予測テスト/認知症予防財団HP、認知症疾患医療センターHP（医療法人小倉衛生病院）より抜粋し引用。

もし、この結果が気になったら、相談してみませんか？

「もの忘れ外来」協力医療機関

認知症についての不安や心配がある人が気軽に相談、受診でき、認知症サポート医のいる医療機関です。様々な診療科があるため、本人にとって受診しやすいところを選ぶことができます。

【お問合せ先】北九州市認知症支援・介護予防センター 093-522-8765



社会福祉協議会主催のサロン

地域住民がつくる身近な地域交流の場として、校（地）区社会福祉協議会が実施するサロン活動。住民同士が主体的に健康づくり・介護予防活動や茶話会をはじめとした様々な活動に取り組んでいます。

【お問合せ先】各区社会福祉協議会 門司区 331-3688、小倉北区 571-5452、小倉南区 951-5388、若松区 761-3422、八幡東区 681-6601、八幡西区 642-5035、戸畑区 871-3259

高齢者地域交流支援通所事業

主として要介護状態等となるおそれが高い高齢者を対象に、運動・栄養・口腔ケア等の総合的なプログラムにより、できるだけ自立した状態が続くよう、市民センターでサービスの提供を行います。

●対象/要介護認定で非該当と判定された高齢者で要介護状態等となるおそれが高い高齢者や、閉じこもりがちなひとり暮らし高齢者等

【お問合せ先】各区役所保健福祉課 高齢者・障害者相談係（小倉北区・小倉南区在住の方は地域包括支援センター）