

개호예방 사업이란?

●오사카시의 개호예방 사업에는 다음과 같은 것이 있습니다.

♪ 통원형 개호예방 교실

●개호예방 교실(복합형)

앉거나 일어서는데 필요한 하반신의 근력을 향상시켜 주는 **운동**과 고령자에게 필요한 영양균형이 잘 잡힌 **식사**, 음식물을 꼭꼭 씹는 식사와 대화를 즐기기 위한 **구강 케어** 등, 개호예방 전반에 대해서 배웁니다.

빈도 및 기간 주 1~2회 3개월 (총 20회)

장 소 위탁 사업소(구에 따라 다릅니다)

●운동기관의 기능 향상 교실

앉거나 일어서는데 필요한 근력을 키워 신체의 균형을 잡고 넘어지는 것을 예방하는 운동을 합니다. 자택에서 할 수 있는 쉬운 운동에 대해서도 소개합니다.

빈도 및 기간 주 1회 3개월 (총 14회)

장 소 위탁 사업소(구에 따라 다릅니다)



●친구들과 방글방글 웃으면서 나니와건강학원

지역의 가까운 장소에 모여 체조와 게임으로 몸을 움직이거나 노래, 음악 등의 레크리에이션 및 수공예 등을 통해 지역 주민들과 이야기를 나누며 몸과 마음의 건강을 증진시킵니다.

빈도 및 기간 월 1회 6개월

장 소 지역의 회관, 고령자 시설 등



♪ 방문형 개호예방 지원

개호예방 교실에 참석하기 힘든 분에게는 전문가가 직접 자택을 방문하여 일상 생활 기능의 향상을 위해 도움을 드립니다.

- 몸과 마음의 건강 개선 간호사 등이 방문
◇월 1회 (6개월간)
- 영양상태 개선 관리 영양사가 방문
◇월 1회 (6개월간)
- 구강기능 향상 치과위생사가 방문
◇월 1회 (3개월간)

