

什么是护理预防项目? ●大阪市的护理预防项目包括以下内容:

♪ 定期前往型护理预防教室

● 护理预防教室 (复合式)

全方面地学习关于护理预防知识, 包括有利于提高站坐必需的腰腿肌肉力量的**运动**, 营养均衡的老人**饮食**, 以及为了进餐时能充分咀嚼, 与他人能够畅快交谈的**口部护理**等。

频度及期间 每周1~2次, 3个月 (共20次)。

地点 委托的服务机构 (各区有所不同)。

● 提高运动器官机能的教室

为提高坐立时所需要的肌肉力量、保持身体平衡及防止摔倒而进行活动。另外还介绍在家里就能练习的简单运动。

频度及期间 每周1次, 3个月 (共14次)。

地点 委托的服务机构 (各区有所不同)。



● 与伙伴们一起哈哈笑浪花元气补习班

在家附近某处集合, 通过做体操、玩游戏等活动锻炼身体; 通过歌曲、音乐等娱乐活动及手工艺活动等与住在同一地区的伙伴交谈, 提高身心活力。

频度及期间 每月1次, 6个月。

地点 地区会馆、高龄者福利设施等。



♪ 上门式护理预防援助

对于来教室上课有困难的人士, 会有专职人员上门拜访, 为提高生活机能提供援助。

- 改善身心健康状态… 护士等上门
 - ◇ 每月1次 (6个月)
- 改善营养状况 …… 营养管理师上门
 - ◇ 每月1次 (6个月)
- 提高口腔机能 …… 牙科卫生士上门
 - ◇ 每月1次 (3个月)

